عندما تبدأ الحياة

فكرة وإعداد

نايف العبدالعزيز

أيها الفاضل " الفاضلة .....

إذا راق لك هذا الكتاب ف .....

أدعوا لي بالآتي :

اللهم ارزق أخانا نايف ووالديه

نعمة الدنيا والآخرة

دعاء ابراهيم الخليل عليه السلام :

{ رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ } سورة إبراهيم (٤٥)

و لك بالمثل حين الدعـــــاء

نـــايــف

إهداء

إلى أمي الحبيبة 💙

جسر الحب الصاعد بي للجنة ، انت وديان من البركة
ونهر من الرضى "" كوني راضية

إلى أخـــــــوتي ❤

الذين استمد من سنا روحـهم ينـــابيع الأمل وضوء
الوفـــــاء "كونوا بعافية "

إلى مدونة همس الليل لبناء الفكر 💙

من رسمت هذ ا الكتاب كـلـــوحة شكسبير بمقام
بيتهوفن "كوني راضية "

إلى مدونة الروح الندية للقران الكريم ❤

ذات الفكر النقي والقلب التقي سيدة الإبداع والرقي

اللهم اغفر لهم وأهدهم وارحمهم وعافهم وارزقهم
يا ذا الجلال والإكرام .

المقدمة

من بطون الكتب . . . . . .

تم استئصال خطة حياة . . .

عصافير تشدو ، أستيقظ وعش ، أرسم وأعمل .

وأزاهير معطرةً ، جدد يومك ، حقق حلمك . وسماء نجومها ابتسم ،

كواكبها اغتنم . وأرضاً خضراء ، همةً غناء . الحياة فرصةً واحدةً . .

فإما فلاح

الراشدين ، وإما عثرات النائمين . الحياة فرصةٌ لا تحتمل ، نوماً ثقيلاً ،

ولا جلوساً

طويلاً. الحياة صفحةٌ بيضاءَ ، فإما تاريخ الناجحين ، وإما نوم الغافلين .

وإن كانت

النفوس كباراً تعبت في مرادها الأجسادُ .والسمكةُ القويةُ هي التي تستطيع أن تعوم

ضد التيار . وتذكر قول المبدعةُ إيمان السباعي "

الإنسان دون أمل كنبات دون ماء.

ودون ابتسامة كوردةٍ دون رائحة . إنه دون حب كغابةٍ أحترق شجرها .

الإنسان دون

إيمان وحش قطيع لا يرحم . فهلا تستعد لتكون أنت .....

فكـــن كالذين ولدوا في العواصف . . . . . لا يخافون الرياح .

همساتٌ إيجـابيةٌ تنتـقل بـــك مـــن فـائدةٍ إلى فـائدة . .

دون الخضوع لكلمات زائدة في فضاء السطور .

إشراقه أمل

كيف تعمل القاعدة :

عندما تريد أن تحقق غاية معينة فإنك تجمع لتحقيق هذه الغاية عدداً من الوسائل وعند تطبيق ذلك بالتجربة العملية

ستجد أن كثيراً من هذه الوسائل لم ينتج لك الأثر المطلوب لتحقيق تلك الغاية ، ، وستجد أن الفعال من هذه

الوسائل هو أصغر قدر وأنه سيحقق لك نسبة كبيرة من الغايات المطلوبة وأن نسبة كبيرة من الوسائل لم تحقق

إلا شيئاً يسيراً أولم تحقق شيئاً.

إشراقه أمل

كيف تعمل القاعدة :

الغرق في المستقبل هو الغياب التام للعقل عن الحاضر .. فهل تستطيع عيش الحياة من (دون) أن تكون فيها .(!!)

تحديد عناصر النجاح

عش لحظاتك الحالية دون القلق على المستقبل ...

وكأن تلك اللحظات لن تتكرر .. لأنها بالفعل كذلك .

إشراقه أمل

هذه القاعدة تضع بين يديك وسيلة جديدة للتفكير، ولكن تحقيقك لـ ٨٠% من النجاح في تطبيقها يعتمد بالدرجة

الأولى على تحديد عناصر النجاح الهامة بدقة وإلا كان الفشل.

إشراقه آمل

يومك !!! يومك اليوم الذي أظلتك شمسه وأدركك نهاره هو يومك فحسب ، فاجعل في خلدك العيش لهذا اليوم وكأنك ولدت فيه

وتموت فيه حينها لا تتعثر حياتك بين هاجس الماضي وهمه وغمه وبين توقع المستقبل وشبحه المخيف وزحفه

المرعب لليوم فقط اصرف تركيزك واهتمامك وإبداعك وكدك وجدك ، فلهذا اليوم لا بد أن تقدم صلاة خاشعة

وتلاوة بتدبر وطلاعا بتأمل وذكرا بحضور وحسنا في خلق ورضا بالمقسوم واهتماما بالمظهر ونفعا للآخرين.

إشراقه آمل

يقول "أنتوني روبنز" في كتابة "أيقظ العملاق" :

" انه يجب

الاستفادة من الوقت وتنظيمه بدقة وعدم إهداره .

والقراءة الكثيرة والمتعددة والتي تفيد فان العديد يهدرون أموالهم في شراء الكتب لايتعدون قراءة الفصل الأول

وبالتالي إهدار للمال والوقت والجهد

إذا درت نياقـك فأحتلــبها ** فما تدري الفصيل لمن يكون

وإن هبت رياحك فاغتنمها ** فإن لكـــــل خافــقة سكون

إشراقه آمل

لضحك هو المسكن الوحيد بدون أعراض جانبية

إشراقه آمل

٩٠%
من سلوكنا
هو عاده

العادات هي أفعال نفعلها بدون تفكير-

فنحن غالباً مبرمجين على أدائها **لأننا** مارسناها كثيراً **فأصبحت جزءاً** من طبيعتنا سواء كانت سلبية **أو** ايجابية.فنحن شكلنا عاداتنا الايجابية سواء علمنا أو لم نعلم، **٩%** تقريباً من سلوكك اليومي تعمله بشكل آلي وذلك بسبب انك مارست العمل نفسه لمرات عديدة. **إذا أردت أن** تغير حياتك غير عاداتك .

إشراقه آمل

غير عاداتك
تتغير حياتك

إذا أردت أن تغير حياتك غير عاداتك-

التغيير هي **الأداة** الرئيسية لتحويل حياتك للأفضل، لكن التغيير يحتاج لقوة **إرادة** ولقوة شخصية ولمثابرة...

هذا صحيح!

ولكن كيف تكتسب كل هذه الصفات!!

إشراقه آمل

-بين يديك طريقة من أقوى الطرق لاكتساب هذه الصفات.

-هل تعلم **بأنك** تمر باختبار يومي لقوة الشخصية **وأنت** غير منتبه له .

هل تعلم انك تعرف أفضل تمرين لتقوية **الإرادة** لكنك لا تشعر به.

صلاة الفجر
اختبار لقوة
الشخصية

(*صلاة الفجر*)

لكن ما علاقة الصلاة بكل من قوة الإرادة وقوة الشخصية وتعلم المثابرة؟

صلاة الفجر أفضل اختبار وتمرين وطريقة عملية لصقل الشخصية، ومن حكمة الله **أن** مواعيد الصلاة غير **ثابتة**

حتى لا تتعود على نمط معين فتصبح عادة، **إنما نعودك على كسر** الروتين ،الله سبحانه وتعالى يريدنا **أن نبدأ**

يومنا **بأصعب** معركة نواجهها للانتصار على النفس **فإذا** أدينا الصلاة في وقتها في المسجد فقد انتصرنا

الانتصار الكبير الذي سيكون لنا فتحاً في كل يومنا،**وإلا خسرنا** .

{إشراقه آمل

أمتلك رؤية إيجابية

يجب أن تكون رؤيتك **عن نفسك** إيجابية.

ويجب **أن ترى** نفسك كما ربنا سبحانه وتعالى يراك وخلقك وأرادك أن **تكون**.

فإذا عرفت أن قيمتك عظيمة **عندا** وأنك أكرم الخلق عندها**سوف تدفع وتثابر وتضحي للوصول** لأهدافك

وطموحك وستشعر بأن لديك طاقه عاليه وقدرة عظيمة وذلك **لان الإنسان** صاحب رسالة يريد أن يعبد الله تعالى

ويعمر هذه **الأرض** ،إن الذي لم يدرك أن قيمته عند الله تعالى كبيرة فهو يجلس مع نفسه وينظر لنفسه بنظرة**قاصرة** .

دع المقادير تجرى في أعنتها ** ولا تبيتن إلا خالي البال

من هو ؟

(علي أبن أبي طالب رضي الله عنه).

إشراقه آمل

السعيد ايجابي

أن الشخص السعيد هو الذي يتفاعل مع الحياة، فلا يجلس في بيته ينتظر سعادته وهو يتشكى، بل يبحث يقرءا

ويسمع ويشاهد ويحضر دورات وندوات ومحاضرات ثم هو لا يركن **إلي السماع والقراءة فحسب**، بل يتفاعل

ويطبق ، فهو يصيب ويُخطئ، لكنه حتما يصل **إلى** ما يريد.

والسعيد يفكر دائما بطريقة ايجابية له ولغيره، فهو دائم التغير والتطور، وهو يعلم **أن** الحياة تقف عندما يقف

أنا فاشل
أنا مهموم
أنا غير واثق من نفسي

التطور والتعلم.

إشراقه آمل

انتبه إلي أفكارك وحديثك الداخلي

فأن الأفكار الايجابية تعطي **نتائج** ايجابية **والأفكار** السلبية تعطي نتائج سلبية .

أنافلتل، أنا مهموم، **أنا** سيئ الحظ، **أنا بطيء الحفظ، أنا** غير **واثق من** نفسي هي أمثلة على **أفكار** سلبية.

إشراقه أمل

إن السواد الأعظم منا لم يكتشف ذاته بعد ومعظم إمكاناته وطاقاته مازالت **كامنة** تنتظر التحرير والتنقيب.

وقد قال أحد المفكرين: (سندهش من أنفسنا **عندما** نطلق من خلال العلم والعمل وحده نستطيع معايشة الواقع

وكشف أسراره وخباياه. حيث إن لكل مهنة أسرارها، **ولكل مجال** مخبآته). **د.خالد بكار.**

(في دراسة قامت بها كلية الطب بكاليفورنيا سنة ١٩٨٦: أن الإنسان من الميلاد إلى سن ١٨ سنة يتلقى مابين

٥٠٠٠٠ إلى ١٥٠٠٠٠٠ رسالة سلبية مقابل ٦٠٠ رسالة إيجابية!!

إشراقه أمل

يتعلم الأطفال كيف يوجهون و ينظمون أنفسهم ذاتياً، من طريقة كلامنا في توجيههم و تنظيمهم،

و لذا فمن المجدي أن يتم ذلك بشكل إيجابي.

فمثلا بلسطاعتنا أن نقول للطفل: (بالله عليك لا تتنازع اليوم مع أحد **في المدرسة!)**

أو نقول: (أريدك أن تقضي وقتا ممتعا في المدرسة، **والعب فقط مع** الأطفال الذين تحبهم).

إشراقه أمل

إن العملية الإبداعية هي التعبير عن القدرة على إيجاد علاقات بين أشياء لم يسبق أن قيل إن بينها علاقات . (سميث) .

إشراقه أمل

الحكمة أساس الهناء

ظفرنا بالسعادة لا يحتاج إلي كثير من العلم، ولكنه يحتاج إلي (الحكمة) أي إلى نوعية القرار الذي يتخذه كل واحد منا

ونوعية الاختيار للطريق الذي عليه أن يسلكه. ولهذا فان قليل من الحكمة ينفع المرء ولو لم يتوفر له إلا

القليل من العلم. وحين تفقد الحكمة فإن كثير من العلم قد لا يعني شيئاً،

(ومن يؤت الحكمة فقد أوتي خيراً كثيرا).

إشراقه أمل

التفكير الإيجابي في تغيير واقعك الذي لا تريده

يقول علماء النفس، عندما تطلق لخيالك العنان كي ترسم الصورة التي تحبها في حياتك فانك بذلك تستخدم قوة

إشراقه أمل

هل هناك فرق بين من ينظر إلى علاقته مع الله عز وجل على أنها القوة والسند ..

يغذيها كل يوم لأنها علاقة مع الكريم في عطائه ..

الرحيم بعباده، العفو الغفور، ذو القوة فلا تخف شيئاً بعده ..

صاحب العظمة فكل ما سواه صغير..

يحمي من يلتجئ إليه..

ويسبغ نعمه على من أطاعه..

ليس هذا فقط..

بل إن الهدية الكبرى لم تأتي بعد..

جنة عرضها السماوات والأرض..

هل تقارنه بمن ينظر إلى هذه العلاقة على أنها من الواجبات والتكاليف ..

والعبء (الذي بالكاد يطيقه) ..

ترى هل يستويان ؟

ليس أريح لقلب العبد في هذه الحياة ولا أسعد لنفسه من حسن الظن، فبه يسلم من أذى الخواطر المقلقة التي **تؤذي النفس،وتكدر البال،وتتعب الجسد** .

إشراقه آمل

لا يصل الناس لطريق النجاح دون أن يمروا **بمحطات التعب** والفشل واليأس وصاحب **الإرادة** القوية **لا** يطيل **الوقوف** في هذه المحطات .

إشراقه آمل

ما هو الشيء الذي تستطيع أن تقوم به ولا تقوم به الآن والذي إن **قمت** به بشكل منتظم سيكون له الأثر الإيجابي في حياتك ؟.هذا السؤال البسيط يعطيك قاعدة قوية في تغيير حياتك وحياة الآخرين.هذا السؤال فكّر به وتأمله وستجد أن إجابتك عليه ستفتح عليك طرقاً كثيرة للحلول المتعددة **والناجعة**.

" هناك أسباب وجيهة لإدخال وزيادة مساحة الفرح في حياتنا لأنهما يعملان على : تحفيز التفكير الايجابي لأن الضحك يزيد من إفراز

هرمونات الأندروفينات التي تعطي أحاسيس ايجابية ، كما أنهما يخلصاننا من التوتر، وضحكة من القلب تحفز إنتاج الأدرينالين فتجدد طاقتنا العقلية والبدنية ، كما أنها تحسن صحتنا العامة ،والأهم أنها تجعل النصف الأيمن للمخ يعمل وهو كما نعلم مركز الإبداع والحس والإلهام .

إشراقه أمل
ضمان السعادة

إن سعادتنا الحقيقية تحتاج
إلي علم مطلق
بكل الأشياء، وهذا لا سبيل إليه بالنسبة لنا كبشر، ولهذا فإنا إتباع سبيل الله تعالى والبحث عن مرضاته

في المنشط والمكره، يضمن لنا الكثير من أسباب الهناء والفوز، انه يرسم لنا كل الخطوط العريضة، وعلينا نحن باجتهادنا وعمق رؤيتنا أن
نبحث في التفاصيل، ونتلمس ما يساعدنا على أن نكون أكثر هنأ وأقل تعاسة .

إشراقه أمل

الشمعة لا تخسر شيئا إذا ما تم استخدامها لإشعال شمعة أخرى .

إشراقه أمل

إذا اجتاحتك الأفكار السلبية أو خاطرة تشاؤمية ابق هادئاً وأسترخ وتأملها بعين الموضوعية حتماً ستجد انك كنت تبالغ وتعطي الموضوع أكبر من حجمه .

إشراقه أمل

لكل شخص نقطة انعطاف في حياته.. فيها يتغير وتتغير أساليب حياته.. وغالبا ما تكون في الانتقال من مرحلة عمرية أخرى ولكن نقطة

الانعطاف الحقيقية هي التي يعرف فيها المرء نفسه حق المعرفة، ومن ثم ينطلق فيزيل سلبياتها ويدعم ايجابياتها .

فاصنع بفكك نقطة انطلاقك !!!

إشراقه آمل

(الشخص الحكيم يصنع الفرص أكثر مما يجدها)

{فرانسيس بيكون}

إشراقه آمل

{ خصص لنفسك يوماً من كل أسبوع أو حتى ساعة واحدة يومياً تخلو بها مع نفسك أو تنجز أمرا فيه متعة لك .

إشراقه آمل

(لا معنى للحياة بدون **الم ولا معنى للألم بدون طموح**).

فقلت للفكر لما صار مضطربا

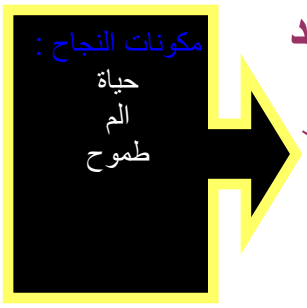
وخانني الصبر والتفريط والجلد

دعها سماوية تمشي على قدر

لا تعترضها بأمر منك تنفسد

فخفي بخفي اللطف خالقنا

نعم الوكيل ونعم العون والمدد



إشراقه آمل

من سنن الحياة الجميلة انك لا تستطيع **أن تسعد أحداً بإخلاص دون أن تسعد نفسك** .

إشراقه آمل

المرء لا يقوى بسهوله، فكلما ازدادت محنه، ازدادت قوته .

إشراقه آمل

{ من معوقات السعادة : الشعور بالإثم

فإن الذنوب والمعاصي التي ارتكبها الإنسان، أو لا يزال مصراً عليها، ربما تحرمه من السعادة أو من شيء منها.

الكثيرون إذا هم الواحد منهم أن يسعد أو ينام ، تراءت له ذنوبه وخطاياه ومعاصيه.

إشراقه آمل

استخدم القرارات السيئة التي اتخذتها في الماضي لمساعدتك الآن .

إذا كنت تجد بعض الصعوبة في اتخاذ قرار ما .ففكر في بعض القرارات الماضية التي تمنيت لو انك اتخذت فيها موقفاً مختلفاً . اكتب الحكمة التي خرجت بها من هذه الخبرات وطبقها على القرار الذي تتخذه حاليا .

إشراقه آمل

قال الإمام ابن القيم رحمة الله : عنوان سعادة العبد في ثلاثة أمور وهي :

أنه إذا أنعم عليه شكر ، وإذا ابتلي صبر ، وإذا أذنب استغفر ،فإن هذه الأمور الثلاثة هي عنوان سعادة العبد ، وعلامة فلاحه في دنياه وأخراه .

وما السعـــادة في الدنيا سوى شبح ** يرجى فإن صار جسما مله البشر

كالنهر يركض نحو السهل مكتدحا ** حتـــى إذا جاءه يبـــطي و يعتكر

لـم يسـعد الـناس إلا في تشوّقهم ** إلى المنيع فإن صـاروا به فتروا

إشراقه أمل

أكلت الحلو والحامض حتى ما أجد لواحد منهما طعما .

وشممت الطيب ، حتى ما أجد له رائحة ،

وأتيت النساء ، حتى لا أبالي امرأة أتيت أم حائطا.

فما وجدت شيئا ألذ من جليس تسقط بيني وبينه

مئونة التحفظ .

(هشام بن عبد الملك)

إشراقه أمل

في أحضان البطالة تولد ألف الرذائل

و تختمر جراثيم

التلاشي والفناء وإذا كان العمل رسالة الأحياء فإن العاطلين موتى

وإذا كانت دنيانا هذه **غرلسا"** لحياة أكبر **تعقبها** فان الفارغين أحرى الناس أن يحشروا مفلسين لا حصاد لهم **إلا البوار والخسران** .

إشراقه أمل

ما أجمل أن يصطفي الإنسان من إخوانه من يكون له أخاً يستند إليه في الملمات ويعينه وقت الشدائد ويبوح له

بما في نفسه، والإنسان بحاجة ماسة إلى هؤلاء ، فقد أثبتت بعض الدراسات أن الذين يفقدون شخصاً يثقون به

وقريباً منهم لهم أشد عرضة للاكتئاب **،ونك** ناتج عن مواجهة الإنسان لمشاق وصعوبات كبرى دون من يسانده **، لذلك إن وجد الإنسان ذلك**

الحميم ، فليحسن معاشرته ، وليؤد حقوقه ، وليصفح عن زلاته .

إشراقه أمل

رضا الله أو سخطه لا يستدل على العبد بالمنح والمنع في هذه الأرض، فهو يعطي الصالح والطالح، ويمنع الصالح والطالح. إنه يعطي ليبتلي، ويمنع ليبتلي، والمعول عليه هو نتيجة الابتلاء .

إشراقه أمل

{ قال جيمس بندر : الابتسامة الحقة هي التي سداها الإخلاص ولحمتها المحبة التي وسعت الناس جميعاً .. أما

الابتسامة الآلية العصبية فهي كالعملة الزائفة فلا أن تطلي على أحد.

إشراقه أمل

إن غسيل الوجه والشعر بماء منعش وارتداء ملابس نظيفة ومريحة يجعلنا نحس بشعور جيد حيال أنفسنا . تأكد

من انك تهتم بنفسك دوما لكي تسعد نفسك وتسعد الآخرين من حولك.

يقول الأحنف بن قيس : (خير الأخوان إن استعنت عنه لم يزدك في المودة ، وإن احتجت إليه لم ينقصك منها ، وإن كوثرت عضك ، وإن استرفدك رفدك ... وأنشد :

أخوك الذي إن تدعه لملمة ** يجبك وإن تغضب إلى السيف يغضب

إشراقه أمل

احذر من العجب والخيلاء فإنك إن كنت عابدا أحبط ثواب عبادتك ، وأغلق عليك باب الازدياد .وإن كنت متصدقا أذهب أجر صدقك ،

وجعلك ممتنا على ا بما أعطاك من الزاد .وإن كنت متواضعا غوص في قلبك بذرة الكبر ، وحرمك رفعة رب العباد .

وإن كنت عالما ألقى في أمنيتك الغرور،وجعل فتنتك عبرة للعباد وإن كنت

قويــا دفعك إلى التعدي ،ومن يتعد ، كان له ربه بالمرصاد **وإن كنت ذا سلطة أصلك بجنون العظمة فتستوجب** عليك نقمة **رب العباد.**

{إياك نعبد وإياك نستعين }

فحولك من حول ا ..

وقوتك من قوته جل وعز ..

وإن داء الاستعانة العجز !

كان من أكثر دعائه صلى الله عليه وسلم : " اللهم إني أعوذ بك من **العجز والكسل** "

العجز : جبن وخور .

والكسل : ضعف ووهن .

فلستعن با ولا تعجزن ...

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة : : : فإن فساد الرأي أن تترددا !

إشراقه آمل

عبّر عن أفكارك بوضوح لا بضجيج ! إنك تستطيع أن تعبّر عن أفكارك وأن تُقنع بها الآخرين.. **لكن عندما** تكون هادئاً متزنا..الضجيج يلفت

العيون نحوك .. والهدوء يأسر لك القلوب !!

يدعوه **أبا** الوليد إلى الكفر .**فلا** يضجّ أو يهتزّ .. إنما قال في هدوء أفرغت يا **أبا** الوليد !! فداك أبي وأمي يا رسول الله.. يُستغضب..فيبتسم

صلى الله عليه وسلم ابتسامة المغضب..فهل أدركتم سرّ هذه **الابتسامة؟!**

إشراقه أمل

إن فوزك وسعادتك الحقيقية أن تغتنم فرصة حياتك في القرب من الله ، فبقربه ستشعر بالأمان ، وسوف تهنأ لك الحياة بكل ما فيها ،

فإذا ما أنعم الله عليك ، واستشعرت لذة الطاعة بحق ، فإن معنى السعادة حينئذ قد جمع بين يديك حين تستشعر أن الدنيا قد حيزت لك بأسرها ،

متمثلة في شعورك بالأمان على الحاضر ، وشوقك إلى ذروة

النعيم في ما عند الله من النعيم في روضات الجنان ، فلماذا تحرم نفسك من عظيم هذا الخير .

إشراقه أمل

الثروة لا تكفي لجلب السعادة، وقد تكون وبالا على صاحبها،هذا ما يقوله "بيل غيتس" الذي يوصف بأنه أغنى أغنياء العالم .

ونسب راديو سوا إلى غيتس قوله: إنه يدعو على نفسه بالفقر، ويتمنى لو لم يكن أغنى بني البشر.وأضاف أنه لا يشعر بأن ثروته الطائلة التي

يشعر بأن ثروته الطائلة التي تقدر بالبلايين تحقق له ما يريد. ويقول بيل غيتس: إنه يكره كونه من المشاهير، كما أنه لا يحب إثارة انتباه الآخرين

ويعتبر نفسه في محنة ،بسبب ثروته، وأنه يعيش وحيدا"

إشراقه أمل

يقول سفيان الثوري: "ما أعطي رجل من الدنيا شيئا إلا قيل له: خذه ومثله حزنا"

إشراقه أمل

ليس السعيد من جمع من الدنيا

كثيرها ، ثم مضى

رغم أنفه مفارقاً لها ، وأضحى رهين حساب يطول أضعاف زمان جمعه لها ،وإنما السعيد من

تخفف ليوم ملاقاته وعمل ليوم الخوف من زلاته فسعد برحمة الله في ظلال جناته .

إشراقه آمل

وحدك لا تستطيع فعل شيء . . وحدك ضعيف أمام كل شيء . . وحدك لا تقوى على مواجهة أي شيء . . وحدك فقير من كل شيء . وحدك محتاج لكل شيء . . وحدك غير آمنٍ على أي شيء . . وحدك عاجز عن كل شئ

فلماذا لا تلتصق برحاب ربك الذي بيده ملكوت كل شيء ؟ .

إشراقه آمل

(كلما تعلقت علاقاتك الدنيوية ، وكثرت تعاملاتك المادية ، كلما تجردت نفسك من شفافيتها واكتسبت من الصفات ما يؤهلها للإشراف على هلاكها ، والخير أن تلقي بالدنيا وراء ظهرك حرصا على دينك ، ونجاة لآخرك ، وسلامة لقلبك ، وإخلاصا لربك ، وإلا فانظر إلى نفسك بعد فترة من تلك التعاملات ، فسوف تجدها قد انتقلت إلى عالم من الضياع والتردي ولا يهلك على الله إلا هالك ، فسل ربك السلامة والتثبيت ، واقنع من الرزق بما يسترك .

إشراقه آمل

للحياة غاية عظيمة ، تزخر بكل معاني السعادة والشعور بالقيمة من خلال السعي إلى سائر الأهداف النبيلة ، فمن نظر إليها من هذا المنظور شعر بأنه عزيز في دنياه ، راجيا السعادة في آخرته ، أما من حرم هذا المنظور فإنه ينظر إليها من منظور هو أقرب ما يكون لمنظور الحيوانات التي لا تعرف معنى لعيشها سوى المأكل أو المشرب ، وما عدا ذلك ، فهي هموم

لا ينبغي أن يشغلوا أنفسهم بها ، مهما كانت غايتها أو نبل هدفها !.

إشراقه آمل

إن كل الناس يعيشون أحلام اليقظة ، ولكن الفرق بين العظماء وغيرهم : أن أولئك العظماء لديهم القدرة ، وقوة الإرادة والتصميم على تحويل **الإرادة** والتصميم على تحويل تلك الأحلام إلى واقع ملموس ، وحقيقة قائمة، **وإبراز ما في العظماء البطل إلى** شيْ يراه الناس ،ويتفيئون في ظلاله . (**الدكتور : ناصر العمر**) .

إشراقه آمل

أبداً لم يكن الفقر عيبا ،ولا يحق لأحد أن يعير أحدا به،إذ الرزق بيد الله ،ولا حيلة ولا إرادة لغير الله فيه ، فمن رضي بنصيبه من الدنيا على قلته ، هانت عليه أيام حياته برغم قصر ذات يده وخف عنه عبء سؤال القبر وضمته ،ومن يدري لعله لو رزق المال في الدنيا ، لكان للنار أول داخليها ، وللجنة أول مفارقيها ، إذ أن المال يطغي ،والغنى يعمي ، ولا ناجي **إلا** من أنجاه الله فلنرض بالقليل من الرزق ، ولنحمد الله على نعمته.

إشراقه آمل

لا تنشغل بما يقوله الناس عنك .

قال الثوري - رحمه الله - :

من عرف نفسه لم يضره ما قاله الناس عنه مدحاً أو ذمّاً !

أنت ضعيف ،مهموم مغموم حين تنتظر من الناس مدحاً أو يثبطك منهم **ذمّاً** !!

الناس لن يرضيها شي . .

يقولون شذّ إذا قلت (**لا**) وإمّعة حين وافقتهم !

اخطأ خطوك . .

فقد حفظ التاريخ . .

واثق الخطوة . .

يمشي ملكاً !!

إشراقه آمل

احذر عند أول وهلة للعجب بنفسك ، فإنك بذلك تضع قدمك على حافة هاوية الضياع إذ الفضل والمنة لله ، ولا يهلك **على الله إلا من أراد له ،**

ولا يعجب بنفسه إلا من الشيطان أغواه .

إشراقه آمل

المتسلق الجيد يركز على هدفه ولا ينظر إلى الأسفل، حيث أن المخاطر تشتت الذهن.

إشراقه آمل

القلب وعاء من زجاج ، يحفظ ما بداخله طالما كان التعامل معه بليونة ورفق ، ويهدر كل ما فيه إذا ما كان التعامل معه **بالشدة وعدم الرفق ،**

فاستفتح قلبك بالرحمات ، كي تذعن لهدى الآيات ، ولا تأخذه بالتقنيط ، **فتكون** سببا في مزيد من التفريط !!

إشراقه آمل

التنافس مع الذات هو أفضل تنافس في العالم، وكلما تنافس الإنسان مع نفسه كلما ازداد تطوراً، بحيث لا يكون اليوم كما كان بالأمس، ولا يكون غداً كما هو اليوم.

إشراقه أمل

قال معاذ رضي الله عنه على فراش الموت: "اللهم إنك تعلم أني لم أكن أحب البقاء في الدنيا ولا طول المكث فيها لجري (لعله لكري) الأنهار ولا لغرس الأشجار، ولكن كنت أحب البقاء لمكابدة الليل الطويل وظمأ الهواجر في الحر الشديد ولمزاحمة العلماء بالركب في حلق الذكر".

إشراقه أمل

قال ابن نباته رحمه الله:

حاول جسيمات الأمور ولا تـقل ** إن المحامد و العلى أرزاق

وارغب بنفسك أن تكون مقصرا ** عن غاية في الطلاب سباق

إشراقه أمل

راحة الجسم في قلة الطعام .. وراحة النفس في قلة الآثام .. وراحة القلب في قلة الاهتمام .. وراحة اللسان في قلة الكلام .

إشراقه أمل

عاتب نفسك بلطف: لا تكون قاسيا مع نفسك ولا تحاول دائما أن تسعد الجميع على حساب سعادتك الشخصية.

أنت أيضا بحاجة إلى الاهتمام والى الحنان والى الراحة.

إشراقه أمل

قيل لرجل: صف لنا التقوى ؟ فقال: إذا دخلت أرضاً بها شوك، ماذا تفعل؟ قال: أتوقى و احترز.. فقال: فافعل في الدنيا كذلك... فهي التقوى.

إشراقه أمل

إن الشخصية الإنسانية التي تستمد الحب والحنان من القلب، والحكمة والرجاحة من العقل وتعرف إطارها وتعيش حول هذا الإطار ويملؤها الإيمان با والسلوك نحو الأفضل دائما.. فهي لاشك الشخصية الموفقة الناجحة والتي تستطيع أن تحقق بعون ا السعادة والحب والهناء والاستقرار والهدوء لنفسها ولمن تحب. (ناهد الخراشي - كاتبة إسلامية)

إشراقه أمل

من معوقات السعادة : الحسد

فالسعادة حرام على من يشتعل الحسد في قلبه ،
وكيف يكون سعيدا" ، وهو يرى نعم الله تنـزل على العباد فيحسدهم.

{ أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله}

إني لأرحـــم حاسدي لـحر ما * * ضمت صدورهم من الأوغار

جحدوا صنِيع الله بي فعيونهم * * في جنة وقلوبهـــم فـــي نار

إشراقه أمل

إنني رجل سعيد ،لأني أعترف بأن الحياة قائمة على الصراع بين الخير و الشر وأن في هذا العالم وجوه نقص كامنة فيه ..(أوسكار هامر شترين)

إن من يبدو للآخرين أنه أتعس الناس لأنه يتألم أكثر منهم هو في الواقع أحسن حالا" منهم لأن ألم التجربة يعلم الكثير، والحياة بلا الم مستحيلة

(هوميروس) .

إشراقه أمل

يجب أن تكون لدينا مجموعة من الوصايا الصغرى تحدد طريقة مسارنا في حركتنا اليومية ، وهي بمثابة مبادئ ثابتة

لسع لمرضلة ا دائماً،

استحضر النية الصالحة في عمل مباح،

لا تجادل في خصوصياتك،

النجاح في المنزل أولاً،

حافظ على لياقتك البدنية ولا تترك عادة الرياضة مهما كانت الظروف،

استمع للطرفين قبل إصدار الحكم،

تعود استشارة أهل الخبرة،

دافع عن إخوانك الغائبين،

سهل نجاح مرءوسيك،

ليكن لك دائماً أهداف مرحلية قصيرة،

وفر شيئاً من دخلك للطوارئ،

أخضع دوافعك لمبادئك،

طور مهارة كل عام

إشراقه آمل

إن قطرات الماء حين تتراكم تشكل في النهاية بحراً ، كما تشكل ذرات الرمل جبلاً ، كذلك الأعمال الطيبة فإنها حين تتراكم تجعل الإنسان رجلا عظيماً وقد أثبتت التجربة أن أفضل السبل لصقل شخصية المرء هو التزامه بعادات وسلوكيات محددة صغيرة ، كأن يقطع على نفسه أن يقرأ في اليوم جزء من القرآن أو يمشي نصف ساعة مهما كانت الظروف والأجواء،فإن

(أحب الأعمال إلى ا أدومها وإن قل).

إشراقه آمل

علينا أن نفترض دائماً أننا لم نصل إلى القاع بعد ، وأن الأسوأ ربما يكون في الطريق ! ، فذلك يجعل الإنسان ينتهز الفرص ولا ينشغل بالأبواب التي أغلقت ، ويجب أن تعتقد أن التحسن قد يطرأ على أحوالنا لكننا لا ندري متى سيكون ، ولا يعني ذلك أن ننتظر حتى تتحسن ظروفنا بل ليكن شعارنا دائماً : (بلشر ما هو ممكن الآن).

إشراقه أمل

يقول الدكتور مصطفى السباعي رحمه الله : " إذا همت نفسك بالمعصية فذكرها بالله ، فإذا لم ترجع فذكرها بأخلاق الرجل ، فإذا لم ترتدع فذكرها بالفضيحة إذا علم بها الناس ، فإذا لم ترجع فاعلم أنك في تلك الساعة انقلبت إلى حيوان " .

إشراقه أمل

تعلم إدارة وقتك : القلق حول تحقيق الهدف في الموعد المحدد قد يتراكم مع الوقت ويؤدي إلى وضع ضغوط إضافية على نفسيتك لذلك قم بعمل المهمات الصعبة أولا ومن ثم استمتع بعمل الأمور السهلة فيما تبقى من وقت العمل اليومي. لكن ضع نصب عينيك دائما أن العمل لا يمكن أن ينتهي ولن هناك دائما ما يمكن عمله لذلك لا وان هناك دائما ما يمكن عمله لذلك لا تضغط على نفسك حتى تستطيع أن تكمل عطاءك.

إشراقه أمل

قال بعض الصالحين : إني لأصاب بالمصيبة فأشكر الله تعالى عليها أربع مرارا :شكرا إذا لم تكن أعظم مما هي ، وشكرا إذا رزقني الصبر عليها ، وشكرا لما أرجوه من زوالها ، وشكرا إذا لم تكن في ديني .

إشراقه أمل

صارح نفسك بلطف .

حاورها بصراحة :

- ماذا تريد ؟

وهل يتوافق ما تريد مع إمكاناتك وقدراتك ؟!

لا تكرهها إذن . .

واسعَ في تكميلها وتزكيتها . .

" قد أفلح من زكاها وقد خاب من دسّاها "

وكن لطيفاً معها . .

لا تكن ليناً . .فتُعصر !

ولا قاسياً . .فتُكسر !!

لكن . . يا حنظلهساعة وساعة !!

النفس .. لها إقبال وإدبار . .

فشمّر لها حين الإقبال . .

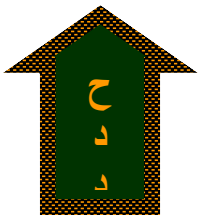
ودارها حال الإدبار . .

" إِنَّ عَلَى شِرَّةً وَلِكُلِّ شِرَّةٍ فَتْرَةً فَطُوبَى لِمَنْ كَانَتْ فَتْرَتُهُ إِلى سُنَّتِي ".

إشراقه أمل

حدد ما تحب إمكاناتك وقدراتك

فلا تقض دهرك فيما ليس لك فيه ناقة ولا جمل . .



إذا لم تستطع شيئا فدعه وجاوزه إلى ما تستطيع

تحرر من التبعيّة ، واستأنس بالقدوة .

- حدد سلبياتك بصدق .

وابدأ بحل الأسهل منها فالأصعب . .

الإنجاز يزيد الثقة ويعززها .

إشراقه أمل

اعرف ايجابياتك.. نمّها . عززها .. اشحذ همتك من خلالها ..وافتخر بها

إشراقه آمل

من نتائج المعصية قلت التوفيق وفساد الرأي،وخفاء الحق،وفساد القلب،وخمول الذكر ،وإضاعة الوقت،ووفرت الخلق،والوحشة مع الرب، ومنع إجابة الدعاء،وقسوة القلب،ومحق البركة في الرزق والعمر، ولبس اللل وضيق الصدر .

إشراقه آمل

قال سفيان الثوري يوما لأصحابه : أخبروني لو كان معكم من يرفع الحديث إلى السلطان أكنتم تتكلمون بشيء؟ قالوا : لا، قال فإن معكم من يرفع الحديث إلى الله عز وجل .

إشراقه آمل

الراحة غفلة، والفارغ لص محترف، وعقلك هو فريسة ممزقة لهذه الحروب الوهمية . إذا قم الآن صل أو اقرأ، أو سبح أو طالع، أو اكتب، أو رتب مكتبتك، أو أصلح بيتك، أو انفع غيرك حتى تقضي على الفراغ .

اذبح الفراغ بسكين العمل، ويضمن لك أطباء العالم ٥٠% من السعادة مقابل هذا الإجراء الطارئ فحسب ،انظر إلى الفلاحين والخبازين إلى الفلاحين والخبازين والبناءين يغردون بالأناشيد كالعصافير في سعادة وراحة وأنت على فراشك تمسح دموعك وتضطرب كأنك مدوغ.

إشراقه آمل

الأشقياء بكل معاني الشقاء هم المفلسون من كنوز الإيمان، ومن رصيد اليقين، فهم أبدا في تعاسة وغضب ومهانة وذلة (ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا) لا يسعد النفس ويزكيها ويهزها ويفرحها ويذهب غمها وهمها وقلقها إلا الإيمان بالله رب العالمين، لا طعم للحياة أصلا إلا بالإيمان

إذا الإيمان ضاع فلا حياة ** ولا دنيا لمن لم يحيي دينا

إشراقه أمل

لما ألقي إبراهيم عليه السلام في النار قال: حسبنا الله ونعم الوكيل، فجعلها الله عليه بردا وسلاما، ورسولنا صلى الله عليه وسلم وأصحابه

لما هددوا بجيوش الكفار وكتائب الوثنية قالوا: حسبنا الله ونعم الوكيل {فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم سوء واتبعوا رضوان الله والله ذو فضل عظيم }.

إشراقه أمل

(لا تتقمص شخصية غيرك ولا تذب في الآخرين. إن هذا هو العذاب الدائم، وكثير هم الذين ينسون أنفسهم وأصواتهم وحركاتهم ، وكلامهم ،

ومواهبهم، وظروفهم، لينصهروا في شخصيات الآخرين، فالتكلف والصلف، والاحتراق، والإعدام للكيان وللذات . وآلام إلى آخر الخليقة لم يتفق اثنان في صورة واحدة، فلماذا يتفقون في المواهب والأخلاق .

أنت شيء آخر لم يسبق لك في التاريخ مثال ولن يأتي مثلك في الدنيا شبيه . اطلق على هيئتك وسجيتك .

إشراقه أمل

الدنيا . .

ليل ونهار ..

شمس وقمر . .

عش في الليل ...

روحانية السكون . . !

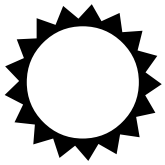
وخذ من النهار . .

طموح الجد والبكور . . !

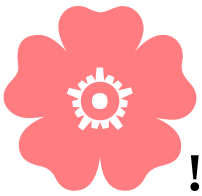
شمس تحرق ..

لتشرق !

وقمر يغيب ..



إيذاناً بميلاد جديد ..! ولكن بعض الناس
يرسب قبل أن يدخل الامتحان ؟!



ويفشل قبل أن يعمل ..؟!

والرسول صلى الله عليه وسلم كان يقول : " تفاءلوا بالخير تجدوه " !

ولمّا أقبل سهيل يوم الحديبية قال : سهل أمركم !

حتى تكون أكثر ثقة بنفسك :

عش متفائلا !

مرض أحد الصالحين فقيل له: ماذا يؤلمك ؟ فقال:

تموت النفوس بأوصابها ** ولم يدر عوادها ما بها
وما أنصفت مهجة تشتكي ** أذاها إلى غـير أحبابها

إشراقه أمل

من الأمور التي تساعدك بأذن الله لجعل مستقبلك أفضل من حاضرك
آمرين

الأولى – تخيل صورة ذهنية للمستقبل أفضل من صورة الحاضر.

ثانياً -- بذل الجهد واتخاذ الخطوات العملية التي تستطيع أن تحيل بها تلك الصورة الذهنية المتخيلة إلى واقع متحقق .

إشراقه أمل

يقول المغيرة بن شعبة ما غلبني أحد قط إلا غلام من بني الحارث بن كعب ، وذلك أني خطبت امرأة من بني الحارث ، وعندي شاب منهم ،

فأصغى إلي فقال : أيها الأمير ، لا خير لك فيها . قلت : يا ابن أخي وما لها؟ قال : رأيت رجلاً يقبلها قال : فبرئت منها . فبلغني أن الفتى تزوجها فأرسلت إليه فقلت : ألم تخبرني أنك رأيت رجلاً يقبلها ؟ قال : نعم ، رأيت

أباها يقبلها .

إشراقه أمل

حين يشعر الإنسان بجسامة الأمانة المنوطة به ، تنفتح له آفاق ضخمة للمبادرة للقيام بشيء ما ، يجب أن يضع نصب عينيه اللحظة التي سيقف

فيها بين يدي الله عز وجل فيسأله عما كان منه ، إن علينا أن نوقن أن **القزم الذي** نراه اليوم في كثير من الناس ما هو إلا وليد تبلد الإحساس

بالمسؤولية عن أي شيء !!

إشراقه أمل

سمع سليمان بن عبد الملك صوت الرعد فانزعج ، فقال له **عمر بن** عبد العزيز : يا أمير المؤمنين هذا صوت رحمته فكيف بصوت عذابه ؟!

إشراقه أمل

قال بعض السلف : إذا نطقت فاذكر من يسمع ، و إذا نظرت فاذكر من يرى ، و إذا عزمت فاذكر من يعلم .

إشراقه أمل

أفضل ما تمنحه لعدوك هو العفو، ولمنافسك الاحتمال ولصديقك قلبك ، **ولطفك قدوة حسنة، ولوالك الطاعة،**

ولوالدتك سلوك يجعلها تفخر بك ، ولنفسك الاحترام، ولجميع البشر **المحبة** .الكمال في الحياة هو هدف لا يمكن

تحقيقه كن أفضل ما تستطيع ، وهذا يكفي .

إشراقه أمل

يأتي **الثقاء في** الحياة على تركيزنا للوم شخص على شيء ما **..وترك** ما يساعدنا على النجاح .

إشراقه أمل

لكي تكون ناجحا ،افعل مافعله الأشخاص الناجحون واستمر في فعله ستصل إلى نتائج باهرة .

إشراقه أمل

عقلك الباطن يمكنه أن يحمل فكرة واحدة في كل مرة سواء ايجابية أم سلبية فأختر ما هي هذه الفكرة ؟

إشراقه أمل

استفد من جميع الناس، الكبير والصغير، العالم والجاهل، ولا تحتقر رأي أحد مهما كان، فقد يكون لديه من سداد الرأي ما يفوق تصورك!!

إشراقه أمل

هؤلاء الذين ليس لديهم أهداف ،محكوم عليهم للأبد أن يعملون لمن لديهم أهداف

إشراقه أمل

قال مصطفى صادق الرافعي : (في جمال النفس يكون كل شيء جميلاً ، إذ تُلقي النفس عليه من ألوانها ،فتقلب الدار الصغيرة قصراً لأنها في سعة النفس لا في مساحتها هي ، وتعرف لنور النهار عذوبة كعذوبة الماء على الظمأ ، ويظهر الليل كأنه معرض جواهر أقيم للحور العين في

السماوات ، ويبدو الفجر بألوانه وأنواره ونسماته كأنه جنة سابحة في الهواء.

إشراقه أمل

إذا عودت نفسك على الرخاوة فستجدها رخوة أكثر مما تتصور ، وإذا عودتها على الصلابة فستجدها أقسى من الحجر،

وإذا عودتها على البلادة فهي أقرب ما تكون للموت ، أما إذا عودتها على

العلى الدعوب فلن تخلد إلى الراحة إلا إذا دعوتها .

إشراقه آمل

وعن أبي هريرة قال: قال رسول اللّه صلى الله عليه وسلم (**أيها الناس إن** الله طيب لا يقبل إلا طيبا وإن اللّه أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين **فقال:** (يا أيها الرسل كلوا من الطيبات واعملوا صالحا إني بما تعملون عليم) وقال : (يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم)

ثم ذكر الرجل يطيل السفر أشعث أغبر يمد يديه إلى السماء يا **رب**

يا رب ومطعمه حرام ومشربه حرام وملبسه حرام وغذي بالحرام فأنى يستجاب له).

إشراقه آمل

فكر في الأشياء الكبيرة و أنت تنفذ الأشياء الصغيرة

يجب أن تفكر في الأشياء الكبيرة و أنت تنفذ الأشياء الصغيرة و ذلك حتى تسير الأشياء الصغيرة في الاتجاه الصحيح .

إشراقه آمل

انتظر حتى تهدأ قبل اتخاذ أي قرار

تذكر أن أفضل القرارات نادرا ما يتم اتخاذها عندما يكون جسمنا ممتلئا حتى قمته بالأدرينالين. **إن حالة الإثارة الزائدة تحتاج نفس الانتباه مثل حالة القلق.** اعمل على تهدئة عقلك و بدنك **أولا قبل اتخاذ أي قرارات.**

إشراقه آمل

الاختلاف سنة و الإيمان به حكمة

لكي تتخاطب مع الآخرين بطريقة فعالة يجب عليك أن تدرك أننا جميعا مختلفون في الطريقة التي نفهم بها العالم

ونستخدم هذا الفهم كدليل يرشدنا إلى **الاتصال** بالآخرين.

إشراقه أمل

كن دائما مفائلا بالتركيز على الجانب المضيء من **أي موقف أوشخص.**

إشراقه أمل

حول ندم اليوم إلى أهداف الغد

بمجرد أن تسمع نفسك تقول عبارات مثل "أتمنى لو أنني...." أو " لو أنني فعلت ...." فتوقف عندها و أعد صياغة العبارة لكي تبدأ بشكل

مشابه لما يلي : **"في الغد ، إذا أتيحت لي الفرصة لـ.....فسوف ....."**

إشراقه أمل

أعتذر مرة واحدة فقط

إن الأشخاص الذين يعانون من تقدير متدنٍ للذات غالبا ما يبالغون في الاعتذار أكثر مما ينبغي.**إن المبالغة في** الاعتذار لا تزيد من قدرك لدى

الآخرين، كما أنها لا تصحح الخطأ الذي وقعت به. في بيئة العمل **على** وجه **الخصوص، كل ما** سيكون الآخرون مهتمون به هو أنك عرفت

الخطأ الذي وقعت به و تعلمت منه أو اتخذت

إجراءات لتصحيح الضرر الذي وقع بسببه.

إشراقه أمل

{ وعسى أن تكرهوا شيئا و يجعل الله فيه خيرا كثيرا}

إننا دائما نقابل فرصا عظيمة متنكرة ببراعة في صورة مشاكل لا حلى لها ..

إشراقه آمل

إن الحب الحقيقي للأبناء هو أن تبذلي مهجة قلبك❤ حتى ترتفع درجاتهم عند رب العالمين، مثل أن تنجحي في

تحفيظهم كتاب الله عز وجل. (هناء الصنيع)

إشراقه آمل

أن أعمق خوف في أنفسنا ليس خوفنا من العجز بل خوفنا من القوة التي نملكها **ان النور الكامن في داخلنا** وليس الظلام هو الذي يخيفنا ،

كل واحد منا يسأل نفسه من أنا حتى أكون موهوبا وفعالا ورائعا ؟

في الحقيقة من **أنت حتى لا** تكون كذلك ؟ أنت مخلوق كرمه الله

واستخلفه في الأرض 🌍. إن اهتماماتك الصغيرة لا تخدم البشرية

لحظة : لست هنا لتقزّم نفسك!!

إشراقه آمل

في القلب شعثة لا يلمه إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأنس بالله، وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه قلق لا يسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار إليه، وفيه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه وقضائه ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه، وفيه فاقة لا يسدّها إلا محبته والإنابة إليه ودوام ذكره

وصدق الإخلاص له ، ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك **الفاقة أبداً** .

إشراقه أمل

علو الهدف يحقق العجائب ، فمن كافح ليكون ترتيبه الأول ؛ يحزن إذا كان الثاني ومن كان همه دخول الدور الثاني ؛ يفرح إذا لم يرسب

إلافي نصف المقررات والمواد . الشيخ (ناصر العمر)

وإذا كانت النفوس كباراً

تعبت في مرادها الأجسام

من يهـــن يسهل عليه

ما لجرح بميت إيلام

إشراقه أمل

يقول ابن القيم رحمه الله:- "**لا بد للسالك من** همة تسيره وترقيه، وعلم يبصره ويهديه". وقد قيل: "**كن رجلاً** رجله في الثرى وهمته في الثريا،

ما افترقت الناس إلا في الهمم، من علت همته علت رتبته، ولا يكون أحد **إلا** فيما رضيت له همته

إشراقه أمل

التغافل ذلك السر العجيب .

ليس الغبي بسيد في قومه *** لكن سيد قومه المتغابي

لا أعلم لماذا نملأ حياتنا بتتبع الأخطاء والإصرار على مناقشتها ونفقد بذلك دقائق وساعات بل ربما أيام نناقش ونغضب وقد سمحنا لتلك الأخطاء أن تتخذ لها مكانا في ذاكرتنا بمناقشتها والبحث في ثناياها وذهبت أيامنا كلها حزنا في حزن.

قال الإمام ابن القيم: "من أساء إليك ثم جاء يعتذر من إساءته، فإن التواضع يوجب عليك قبول معذرته، حقاً كانت

أو باطلاً، وتكل سريرته إلى الله.. ".

إشراقه أمل

((وجدتُ بعد تدبر أن الاستحالة نوعان استحالة قدرية كأن يصير الواحد أكثر من الاثنين أو أن يجتمع الشمس والقمر في رابعة النهار

واستحالة شرعية كأن يكون الوقوف بعرفة في غير التاسع من ذي الحجة ، وما عدا ذلك فليس بمستحيل .

فلو عزم أحدهم على نقل جبل لنقله ..) أد ناصر العمر

إشراقه أمل

إن رياضة المشي مفيدة لقلبك و عقلك. إن حركة "يمين - يسار" التي نؤديها أثناء المشي تحاكي الروابط بين فصي المخ الأيمن و الأيسر.

فصي المخ الأيمن و الأيسر.ستبدأ بالتحسن بأن ا بمجرد أن تبدأ في المشي في مكانك لمدة دقيقة واحدة أو اثنتين .

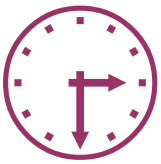
إشراقه أمل

قال ابن القيم: "ليس شيء أنفع للعبد في معاشه ومعاده من تدبر القرآن وجمع الفكر على معاني آياته؛ فإنها

تطلع العبد على معالم الخير والشر بحذافيرها وعلى طرقاتهما وأسبابهما وثمراتهما ومآل أهلهما، وتضع في يده

مفاتيح كنوز السعادة والعلوم النافعة، وتثبت قواعد الإيمان في قلبه"

إشراقه آمل



قبل خمسين عام كان هناك اعتقاد بين رياضي الجري أن الإنسان لا يستطيع أن يقطع ميل في اقل من أربعة

دقائق وان أي شخص يحاول كسر الرقم سوف ينفجر قلبه !!

ولكن أحد الرياضيين استطاع أن يكسر الرقم ويقطع مسافة ميل في اقل من أربعة دقائق .. في البداية ظنوا انه

مجنون لكن بعد أن رأوه صفقوا الأمر واستطاع في نفس العام أكثر من ١٠٠ رياضي أن يكسر ذلك الرقم.

بالطبع القناعة السلبية هي التي منعتهم أن يحاولوا من قبل فلما زالت القناعة استطاعوا أن يبدعوا.

فكن حذر من التسليم بكل ما تسمع .

إشراقه آمل

حين يشعر المرء بجسامة الأمانة التي رضي بحملها تتفتح أمامه آفاق لا حدود لها للمبادرة بالقيام بشيء ما ، إنه يرنو دائما إلى اللحظة ألتي

سيقف فيها بين يدي الله ويسأله عما كان فيه ... في حالة الوعي بحقيقة التكليف لا يلتفت المرء إلى المتلكئين ولا إلى المثبطين ،

وإنما يستحضر حالة السباقين .

إشراقه آمل

توصل باحثون بجامعة تكساس إلى أن السلوك الإيجابي يؤجل مراحل الشيخوخة وأضاف الباحثون أن الأشخاص الذين ينظرون إلى الحياة

بنظرة يملأها الأمل تقل عندهم ظهور علامات الهرَم مقارنة بالمتشائمين. وقال الباحثون إن نتائج الدراسة، التي نشرت في دورية "سيكولوجي أند إدجينج"

تشير إلى إن العوامل النفسية بالإضافة إلى الجينات والصحة البدنية، تلعب مجتمعة دورا في تحديد مدى سرعة بلوغ سن الشيخوخة.

إشراقه أمل

مع إشراقه كل يوم أفعل ما يزيد قليلاً على ما **تظن لك قادر** على فعله.
وعندئذ ستكتشف أن قدرك أكبر من توقعاتك .
ولن السعادة الحقيقية فيما تفعله ليست في النجاح فقط **وإنما في الاستفادة من إمكاناتك** ومواهبك مهما **كانت متواضعة.**

إشراقه أمل

ما من أحد يمكنه إن يحبنا إلى درجة **اكتفائنا، ما لم نحب نحن أنفسنا.**

إشراقه أمل

ليس الاحتفال هو مجرد شعور بالفرح ، إنما تجربة تحب فيها الآخرين وتضحك معهم وتقبلهم كما هم .

إشراقه أمل

الكثير يظن **أن صنع الاختلاف** في الحياة وتحقيق النجاحات **والسعادة** يأتي صدفة **أو في لحظة** الهام.. **لكن** الحقيقة هي **أن كل من صنع اختلافاً في**
الحياة وكل من أتاه (الإلهام) كان يعمل باستمرار ولا يهدر وقته **في**
انتظار هبوط **الأفكار** الملهمة عليه بالمظلة!

إذا بدلاً من انتظار الأفكار الملهمة لتهبط عليك قم بعمل ايجابي وتبن **موقفاً** ايجابياً **وأصلح ذلك واعمل بجد** وتفاؤل فكيانك يتأثر بأفكارك والعالم كله صنعته **أفكار فأصف فكرك واصنع اختلافاً في العالم.**

إشراقه أمل

يقول روبرت لويس ستيفن سون : (كل إنسان يستطيع القيام بعمله مهما كان شاقا في يوم واحد ، وكل إنسان يستطيع العيش بسعادة

حتى تغيب الشمس . وهذا ما تعنيه الحياة).

آيا هذا الشـــــاكي! وما بك داء** كيف تغـدو إذا غـدوت علي ـلا!
إن شر الجناة في الأرض نفس ** تتـوخى قبـل الرحـــيل الرحيـلا
وترى الشـوك في الورود وتعمى**آن تـرى فوقـها النـدى إكليـلا
والـذي نفـــــسه بغير جمـال**لا يـرى في الحيـاة شيئا جميـلا

إشراقه أمل

كان محاضر يلقي محاضرة عن التحكم بضغوط وأعباء الحياة لطلابه فرفع كأسا من الماء وسأل المستمعين **ما**

هو في اعتقادكم وزن هذا الكأس من الماء؟

فأجاب المحاضر: لا يهم الوزن المطلق لهذا الكأس!!!

فالوزن هنا يعتمد على المدة التي ظل ممسكا فيها هذا الكأس

فلو رفعته لمدة دقيقة لن يحدث شيء

ولو حملته لمدة ساعة فسأشعر بألم**في** يدي

ولكن لو حملته لمدة يوم فستستدعون سيارة إسعاف !!

الكأس له نفس الوزن تماما، ولكن كلما طالت مدة حملي له كلما زاد وزنه. !!!

فلو حملنا مشاكلنا وأعباء حياتنا في جميع الأوقات فسيأتي الوقت الذي لن نستطيع فيه المواصلة، فالأعباء يتزايد ثقلها فما يجب علينا فعله

هو أن نضع الكأس ونرتاح قليلا قبل أن نرفعه مرة أخرى.

فيجب علينا أن نضع أعبائنا بين الحين والأخر لنتمكن من إعادة النشاط ومواصلة حملها في المرات القادمة .

إشراقه آمل

١ -سلسلة وصايا لتجنب القلق

عش في حدود يومك ولا تقلق على المستقبل ، ولا تخش قلة الرزق ، فالرزق بيد الله تعالى : (وفي السماء رزقكم وما توعدون).

ذكر نفسك بالثمن الفادح الذي يدفعه جسمك ثمنا للقلق .

دع التفكير في الماضي ، فإنه لن يعود مهما حاولت .

تدبر الحقائق بعناية قبل صنع القرار ، ومتى اتخذت قرارا حصيفا،أقدم على تنفيذه واستعن بالله ولا تتردد،

وتذكر قول رسول الله عليه السلام : (إذا سألت فاسأل الله ، وإذا استعنت فاستعن بالله ، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف) رواه الترمذي وأحمد في مسنده .

ارض بقضاء الله تعالى وقدره . فالمؤمن لا يخشى مصائب الحياة ، فكل أمره خير .. يقول عليه السلام : (عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن ، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له) رواه مسلم وأحمد .

ويقول تعالى : (وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم ، والله يعلم وأنتم لا تعلمون).

أحص نعم الله عليك ، بدلا من أن تحصي همومك ومتاعبك .
يقول تعالى : (وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها) .

واسأل نفسك دوما : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟ أتبيع عينيك مقابل بليون دولار ، وكم من الثمن ترى

يكفيك مقابل يديك ؟ احسب ثروتك بندا بنداً ، ثم اجمع هذه البنود ، وسوف ترى أنها لا تقدر بثمن .

يقول شوبنهور : " ما أقل ما نفكر فيما لدينا ، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا "

لا تهتم بتوافه الأمور ، ولا تجعل صغائر المشاكل تهدم سعادتك ، ولا **تسمح لنفسك بالثورة من أجل** أشياء تافهة .

لا تعط الأمور أكثر مما تستحق ، قدر قيمة الشيء ، وأعط كل شيء حقه من الاهتمام .

استغرق في عملك ، فإذا ساورك القلق أشغل نفسك بما تعلم أو بأمر آخر مفيد .

٢- سلسلة وصايا لتجنب القلق

لا تكن أنانيا ، وصب اهتمامك على الآخرين ، واصنع في كل يوم عملا طيبا يرسم الابتسامة على وجه **إنسان** .

يقول عليه الصلاة والسلام : (أفضل الأعمال أن تدخل على أخيك المؤمن سرورا ، أو تقضي عنه دينا ، أو تطعمه خبزا) **قال الألباني**: حديث حسن.

اجعل عملك خالصا لله تعالى ، ولا تنتظر الشكر من أحد . قال عليه **السلام** : (إنما الأعمال بالنيات ، وإنما **لكل امرئ ما نوى**)
رواه الشيخان .

٣-سلسلة وصايا لتجنب القلق

ركز جهودك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب ، ولا تستمع **للوم** اللائمين ، وإذا ما وجدت نفسك

على خطأ فالتراجع عنه فضيلة .

احتفظ لنفسك بسجل تدون فيه الأخطاء التي ارتكبتها ، واستحققت النقد من أجلها ، عد إليها من حين لآخر ،

لتستخلص منه العبر التي تفيدك في مستقبلك . واعلم أنه من العسير أن **تكون على صواب طوال الوقت ولا**

تستنكف أن تسأل الناس النقد النـزيه الأمين وتقبل نصيحة الراشدين ، فالنبي عليه السلام يقول :(الدين النصيحة).

رواه مسلم وأحمد .

١ -سلسلة كيف تقنع الآخرين بفكرة

لابد أن تكون مقتنعا جدا من الفكرة التي تسعى لنشرها، لأن أي مستوى من التذبذب سيكون كفيلا أن يحول بينك وبين إيصال الفكرة للغير.

استخدم الكلمات ذات المعاني المحصورة والمحددة مثل : بما أن ، إذن ، وحينما يكون .. الخ ، فهذه الألفاظ

فيها شيء من حصر المعنى وتحديد الفكرة ، ولتحذر كل الحذر من التعميمات البراقة التي لا تفهم أو ذات معاني

واسعة يقول الفيلسوف الفرنسي فولتير : (قبل أن أناقش أي شيء معك عليك أن تحدد ألفاظك).

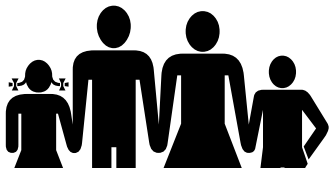
٢-سلسلة كيف تقنع الآخرين بفكرة

ترك الجدل العقيم الذي يقود إلى الخصام يقول أحدهم (إذا أردت أن تكون موطأ الأكناف ودودا تألف

وتؤلف لطيف المدخل إلى النفوس ،فلا تقحم نفسك في الجدل والإفأنت الخاسر ،فإنك إن أفحمت الحجة وكسبت

الجولة وأفحمت الطرف الآخر فإنه لن يكون سعيدا بذلك وسيسرها في نفسه وبذلك تخسر صديقا أو تخسر

اكتساب صديق ، أيضا سوف يتجنبك الآخرون خشية نفس النتيجة .



٣ - سلسلة كيف تقنع الآخرين بفكرة

حل حوارك إلى عنصرين أساسيين هما :

١- المقدمات المنطقية : وهي تلك البيانات أو الحقائق أو الأسباب التي تستند إليها النتيجة وتفضي إليها .

٢- النتيجة : وهي ما يرمي الوصول إليها المحاور أو المجادل ،

مثل على ذلك : المواطنون الذين ساهموا بأموالهم في تأسيس الشركة هم الذين لهم حق الإدلاء بأصواتهم فقط ،

وأنت لم تساهم في الشركة ولذلك لا يمكنك أن تدلي بصوتك ..

اختيار العبارة اللينة الهينة ، والابتعاد عن الشدة الإرهاب والضغوط وفرض الرأي وهذا هو هدي الرسول صلى الله عليه وسلم

الذي قال عنه أنس (خدمت رسول الله عشر سنين فوالله ماقال لأمر فعلته لم فعلته ، ولا لأمر لم أفعله لم لم تفعله) .

احرص على ربط بداية حديثك بنهاية حديث المتلقي لأن هذا سيشعره بأهمية كلامه لديك وأنك تحترمه وتهتم بكلامه ،

ثم بعد ذلك قدم له الحقائق والأرقام التي تشعره كذلك بقوة معلوماتك وأهميتها وواقعية حديثك ومصداقيته .

أظهر فرحك الحقيقي – غير المصطنع - بكل حق يظهر على لسان الطرف الآخر ، وأظهر له بحثك عن الحقيقة لأن ردك لحقائق ظاهرة

ناصعة يشعر الطرف الآخر أنك تبحث عن الجدل وانتصار نفسك .
وتذكر قول الشافعي رحمه الله عندما قال :

(ما جادلت أحدا إلا وددت أن يظهر الحق على لسانه)

وأخيرا اسأل الله الإعانة والتوفيق وأن يشرح صدر صاحبك للخير وأن يرزقك الإخلاص في قولك وعملك .

إشراقه أمل

إن سر النجاح هو أن تتعلم كيف تستخدم الألم والمتعة بدلاً من السماح للألم والمتعة من استخدامك. فإن فعلت فإنك ستتحكم في حياتك

وإلا فإن الحياة هي التي ستتحكم فيه. (أنتوني روبنز) .

إشراقه أمل

لا تكن لحوحاً في طلب حاجك..لا تحاول إحراج من تطلب إليه قضاؤها.. وحاول أن تبدي له أنك تعذره في حالة عدم تنفيذها وأنها لن تؤثر على

العلاقة بينكما.كما يجب عليك أن تحرص على تواصلك مع من قضوا حاجك حتى لا تجعلهم يعتقدون أن مصاحبتك لهم لأجل مصلحة.

إشراقه أمل

كما ترغب أن تكون متحدثاً جيداً.. فعليك بالمقابل أن تجيد فن الإصغاء لمن يحدثك.. فمقاطعتك له تضيع أفكاره وتفقد السيطرة على حديثه ...

وبالتالي تجعله يفقد احترامه لك..لأن إصغائك له يحسسه بأهميته عندك .

إشراقه أمل

قال حكيم : لا ينبغي للعاقل أن يخلي نفسه من أربع :

عدة لمعاده وصلاح معاشه

وفكر يقف به على ما يصلحه من فساده

ولذة في غير محرم يستعين بها على الحالات الثلاث

إشراقه أمل

ركز على الأشياء الجميلة فيمن تتعامل معه.. وأبرزها فلكل منا عيوب ومزايا.. وإن أردت التحدث عن عيوب

شخص فلا تجابهه بها ولكن حاول أن تعرضها له بطريقة لبقة وغير مباشرة كأن تتحدث عنها في إنسان آخر من

خيالك.. وسيقيسها هو على نفسه وسيتجنبها.}

إشراقه أمل

إنها القاعدة الذهبية..

هل تريد أن تتغير ؟

غيّر طريقتك في رؤية الأشياء من حولك وستتغير حياتك بأذن الله

أنظر إلى الأمور بشكل مختلف..

وستكتشف عالماً غير الذي تعيشه فيه الآن..

إشراقه أمل

تأمل معي هذه المقارنات ..

- هل هناك فرق بين من ينظر إلى المستقبل على أنه

(الفرصة القادمة) التي لابد أن يستعد لاستغلالها..

وبين من ينظر إليه على أنه تراكم للمزيد من المشكلات التي لن يكون لها حل..!!

إشراقه أمل

أن تضيء شمعة صغيرة خير لك من أن تنفق عمرك تلعن الظلام

إشراقه أمل

الذي يرسخ في ذهنه أن الدنيا مشرقة سوف يجدها كذلك ، والذي يرسخ في ذهنه أن الدنيا كئيبة مملة سوف

يجدها كذلك أيضا ، والذي يرسخ في ذهنه أن العمل والإنتاج شيء مثير ولذيذ ،سوف يستمتع بما يفعل ، والذي يرسخ في ذهنه أن العمل والإنتاج عبء وواجب ثقيل ، سوف يحس بالتعب والإرهاق لدى أي مجهود ،

والذي يميل إلى التفاؤل سوف يجد زاد للتفاؤل في كل شيء يصادفه ، و الذي يميل إلى التشاؤم سوف يجد ما يدعوا إلى التشاؤم في كل خطوة يخطوها. عن أبي سعيد الخدري قال:قال رسول ا – صلى ا عليه

وسلم -: (أكمل المؤمنين إيماناً أحاسنهم أخلاقاً الموطؤون أكنافاً الذين يألفون ويؤلفون وليس منا من لا يألف ولا يؤلف) صححه الألباني وجاءفي رواية الأوسط من حديث جابر "وخير الناس أنفعهم للناس" وصححه الألباني .

إشراقه آمل

عقولنا عبارة عن مخازن كبيرة ....يجب أن نفرغها من الهموم كل فترة زمنية... بل يجب أن نجلس مع أنفسنا جلسة مصارحة ومكاشفة و نحسم الكثير من الأمور المعلقة....وهذا الحسم يجب أن يكون مبني على الدراسة... ومدعوم بالاستخارة... ومختوم بالرضا بالنتائج مهما كان مظهرها أو مخبرها.... فمن تكفل الله له بالخيرة فلن يضله .

إشراقه آمل

داووا مرضاكم بالصدقة ...و هل هناك أشد مرضاً من نزول المصائب... و نكد العيش أو وقوع الاكدار...لنمد أيدينا لضعيف .و لنواسي محتاج... و لنساعد منكوب ...فقد يدعوا لنا بدعوة تكون هي الفكاك .

إشراقه آمل

أملأ قلبك بمحبة الله ورسوله صلى الله عليه وسلم ، ثم محبة أبويك ومن حولك .. فالحب يجدد الشباب ، ويطيل العمر ، ويورث الطمأنينة .. والكراهية تملأ القلوب تعاسة وشقاء ..اجعل في بيتك ما يكفيك من حب أهلك وعائلك .. فالحب يضمد الجراح ، ويبعث في القلب حرارة الألفة والمودة.

إشراقه آمل

اجعل حبك لنفسك يتضاءل أمام حبك لغيرك .. فالله تعالى يقول :

" وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ " الحشر٩.

والسعداء يوزعون الخير على الناس ، فتتضاعف سعادتهم .. والأشقياء يحتكرون الخير لأنفسهم ، فيختنق في صدورهم . اجعل قلبك مليئا بالحب والتسامح والحنان .. فالأشقياء هم الذين امتلأت قلوبهم حقدا وكراهية وحقدا .

إشراقه أمل

اجعل نفسك أكثر تفاؤلا .. فالمتفائل يتطلع في الليل إلى السماء ، ويرى حنان القمر ، والمتشائم ينظر إلى

السماء ولا يرى إلا قسوة الظلام . كن أكثر تفاؤلا مما أنت عليه ، فالمتفائل يجذب إليه محبة الآخرين .. والمتشائم يطردها عن نفسه ..

يقول ألحليمي : كان النبي صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل ، لأن التشاؤم سوء ظن با تعالى ، والتفاؤل حسن ظن به ،

والمؤمن مأمور بحسن الظن با تعالى على كل حال

إشراقه أمل

كن أكثر إنصافا للناس مما أنت عليه .. فالظلم يقصّر العمر ، ويذهب النوم من العيون .. ونحن نفقد الذين نحبهم لأننا ظالم ونغالط في حسابهم ..

نركز حسابنا على أخطائهم .. وننسى فضائلهم .. نطالبهم بأن يكونوا خالين من كل عيب .. ونبرر أخطاءنا بحجة أننا بشر غير معصومين .

يقول الإمام محمد بن سيرين : " ظلمك لأخيك أن تذكر منه أسوأ ما رأيت وتكتم خيره ".

إشراقه أمل

كن واقعا با تعالى أولا ثم بنفسك .. وتعرف على عيوبك .. وتيقن أنك لو تخلصت من عيوبك لكنت أكثر قربا من أخلاقك . تذكر أخطائك

لتتخلص من عيوبك. وانس أخطاء إخوانك وأصدقائك كي تحافظ عليهم ... واعلم أن من سعادة المرء اشتغاله بعيوب نفسه عن عيوب غيره ..

إشراقه أمل

أعط الآخرين من قلبك وعقلك ومالك ووقتك .. ولا تقدم لهم فواتير **الحساب** .. وإذا ساعدت غيرك فلا تطلب من الناس أن يساعدوك ..

وليكن عملك خالصا لوجه الله تعالى .وإذا أنت أسديت جميلا إلى إنسان **فحذار أن تذكره** وإن أسدى إنسان إليك جميلا فحذار أن تنساه.

قال تعالى : " يَا أَيّهَا الّذِينَ آمَنُوا لا تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنّ وَالأَذَى " البقرة ٢٦٤ .

وتذكر قول الشاعر :

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم***فطالما استعبد الإنسان إحسان

إشراقه أمل

اعتبر كل فشل يصادفك إحدى تجارب الحياة التي تسبق كل نجاح وانتصار

.. فالليل مهما طال فلا بد من بزوغ **الفجر** .

قال أحدهم :**النجاح سلالم لا** تستطيع أن ترتقيها ويداك في جيبك.!!

إشراقه أمل

ابذر فكـــرة وســـتجني عملا

ابذر عـــملا وســـتجني عادة

ابذر عـــادة وستجني شخصية

ابذر شخصية وستجني مصيرا

بذرة النجاح

إشراقه أمل

الاستغلال العظيم للحياة هو **أن** نقضيها في عمل شيء ما يبقى

إلى ما بعد الحياة

إشراقه أمل

إذا أرهَقَكَ همومُ الحياةِ ومَسّك منها عظيمُ الضرر

وذُقتَ الأمَرّينَ حتى بكيتَ وضَجَ فؤادُكَ حتى الفجر

وسُدّت بوجهكَ كل الدروب وأوشَكتَ تسقُط بينَ الحُفر

فيَمم إلي ا فـي لَهفة وبُث الشكاة لربِ البشر

إشراقه أمل

كن في الدنيا كالنحلة إن أكلت أكلت طيبا وان أطعمت أطعمت طيبا وان سقطت على شيء لم تكسره ولم تخدشه .

الفوائد لابن القيم

إشراقه أمل

عليك أن تميز بين الخير وما خالطه من شر ،، والشر وما خالطه من خير فإن الخير درجات والعاقل من عرف خير الخيرين وشر الشرين :

كما قرر ذلك عمرو بن العاص رضي الله عنه _ فقال : (ليس العاقل الذي يعرف الخير من الشر، لكن العاقل من يعرف خير الخيرين وشر الشرين).

إشراقه أمل

لا تحتقر أيَّ فكرة مهما بدأ أنها سَطْحية لأول وَهْلَة ، فقد تكون عند التَّمْحِيص فكرة قيِّمة ، أو قد تكون مبدأ لفكرة ذات شأن .

إشراقه أمل

الأفكار مهما كانت بديعة ، ومهما كانت عظيمة : فإنها لا تُنَال قيمتها الحقيقية إلا إذا انتقلتْ من حَيِّز الفكر المجرَّد إلى حَيِّز الواقع المَلْمُوْس ، حيث تُصْبح حقيقة يَسْتَفيد منها من يَحْتَاجها ، فالأفكار لا تُرَاد لنفسها ، بل لما يَنْتُج عنها من الثمار .

إشراقه أمل

لصوص الطاقة

الهضم :

هل لاحظت أنك بعد نوم ٧ أو ٨ ساعات تستيقظ وأنت تشعر بالتعب والإرهاق على الرغم أنك نمت الوقت الكافي

لراحة جسمك .. وهذا الشعور بالإرهاق يرجع إلى تناول وجبة دسمة قبل النوم مباشرةً فأنت تذهب للنوم ولكن

جسمك يظل مستيقظ لإتمام عملية الهضم وعند استيقاظك يكون جسمك متعب جداً من المجهود الذي قام به خلال عملية الهضم .

إشراقه أمل

لصوص القلق :

فعند شعورك بالقلق نحو عدم الأمان بالنسبة لأي شيء متعلق بالعمل أو المنزل أو الأسرة أو العلاقات الاجتماعية

فإن هذا الشعور يجعل الطاقة الفعلية تقوم بسلب جزء من الطاقة الجسمانية والعاطفية حتى تغذى التفكير و بالتالي

ينتج عن هذا ضعف في طاقتك؟

إشراقه أمل

أن تحلم بأي شيء تريد أن تحلم به فذلك هو جمال العقل الإنساني، أن تفعل أي شيء تريد أن تفعله فتلك هي قوة الإرادة الإنسانية،

أن تثق في اختيار قدراتك فتلك هي الشجاعة لتحقيق النجاح.

(برنارد لامو نس) .

إشراقه أمل

اجعل الفشل دافعاً ووسيلة لاستمرارك للوصول إلى النجاح، فالأشخاص الذين يأسرون أنفسهم في تجاربهم الفاشلة لا يمكن أن يكونوا سعداء أبداً

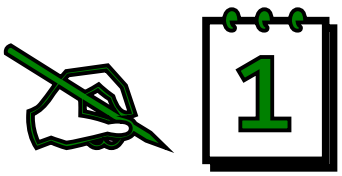
وتذكّر الحكمة الصينية التي تقول: "القرار السليم يأتي بعد الخبرة التي تأتي من القرار السيئ".

إشراقه أمل

الصحة والعافية من أجل نعم الله على عبده وأجزل عطاياه وأوفر منحه ، فحقيق لمن رزق حظا من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها عما يضادها فعن عبد الله بن محصن الأنصاري رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (من أصبح معافى في جسده آمنا في سربه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا).

إشراقه أمل

اكتب أفكارك : كي لا تنساها .فإن الكتابة كوضع المال في البنك يمكنك استرجاعه



كم شئت كم من الأفكار الرائعة التي تخطر ببالك وتنساها وبعد ذلك تندم لأنك لم تدونها وتحتفظ بها !!

تعود على كتابة وتودين أفكارك .. وستجد كماً هائلاً من الأفكار التي قد تستفيد منها فيما بعد}

إشراقه أمل

أسمى أهداف الإنسان المسلم وغاياته هو الوصول إلى الجنة ولابد أن يصرف حياته كلها في سبيل هذا الهدف

ولذا فمن المفترض أن يكون هذا الهدف أول الأولويات وأن تقاس باقي أهداف الإنسان من حيث أهميتها على هذا الهدف

فالسعي لتحصيل المال كهدف مثلاً لابد أن يتماشى مع هذه الغاية في **الوصول للجنة وكذلك الأمر مع أي** هدف دنيوي آخر غير جمع المال .

إشراقه أمل

يُحكى أنهم أدخلوا ثلاثة عميان على غرفة بها (فيل)

وطلبوا منهم أن يكتشفوا ما هو الفيل .؟

فبدئوا يتحسسون الفيل وخرج كلٌ منهم يصفه

قال الأول : الفيل هو أربع أعمدة **على الأرض!**

قال الثاني : الفيل يشبه الثعبان **تماماً** !

قال الثالث : الفيل يشبه المكنسة !

وحين لاحظوا على أنفسهم أنهم مختلفون بالوصف

دَبْ الشِجار فيما بينهم.

الكثير منا في هذه الحياة مثل العميان مع الفيل كل واحد منا يرى الدنيا **من جانب واحد** .

إشراقه أمل

يمكنك أن تحلم و تبتكر و **تبدع أعظم الأفكار في العالم ، لكنك بحاجة إلى** فريق لتحويل الأفكار إلى نتائج . يمكننا الوصول إلى القمر

إذا ما وقفنا بعضنا على أكتاف بعض . (والت ديزني) .

إشراقه أمل

يقول محمد أحمد الراشد : **كن حمّالاً في السوق ، لكن قرّر مع أول خطوة** لك فيه أن تصير تاجراً أو عقارياً أو مدير شركة فستصل بإذن الله ، المهم

تصميمك. وهذا يعني لا يهم **أن** تكون بداياتك في أي مشروع متواضعة لكن بشرط **أن** يكون لهذا المشروع هدف سامي وطموح عالية.

إشراقه أمل

يقول ديل كارنجى غريب هو **أمر** هذا الإنسان**في الوقت الذي** يقلق لأتفه **الأسباب** ويجزع **لأقل** المشاكل ويكبر **ما** هو صغير ويضخم ما هو كبير

فالشجرة العملاقة تقارب عمرها **أربعمائة عام تحت العواصف** والأعاصير والزلازل طوال هذه الفترة ولكن اجتمعت عليها بعض الهوام(حشرات صغيرة) وحولتها **إلى** ركام نخرت تلك الحشرات الصغيرة

هذه الشجرة العملاقة وحولتها **إلى أقاص** ومن هنا نقول لكل من يجزع لأتفه **الأسباب** ويقلق **لأقل الأمور**

لا تدع تلك الأمور الصغيرة تجتمع عليك فتفتتك كما فتت الحشرات الصغيرة الشجرة العملاقة.

إشراقه أمل

يقول المثل العربي : " التكرار يعلم الشطار " ويقول الإنجليزي : " التكرار أم المهارات " **تكرار المواقف** والكلمات يبرمج عقلك الباطن ..

فإذا أردت اكتساب عادة جديدة .. أو إحلال عادة إيجابية محل أخرى سلبية .. فعلينا أن نفكر بها مرات ومرات حتى تصبح عادة عندنا .. **كذلك قدرتك** العملية كالقدرة على لعب التنس أو **الكتابة على الآلة الكاتبة تبدأ بتعلم** المهارة ثم تكرارها **حتى تصبح عادة** .

إشراقه أمل

يقول الذين تمكّنوا من مقاومة الخجل في أنفسهم : مهما بلغ بك الخجل فإنّ باستطاعتك أن تكون جريئاً **ومتماسكاً وحازماً** .

فهناك أناس بلغوا ذروة المجد ، وكانوا من قبل يتوارون من الناس حياءً ، ويعتزلون كلّ محفل خجلاً ، ولكنّهم **بحثوا ودرسوا إلى أن اكتشفوا ما** تختزن نفوسهم من مواهب ، وعرفوا ما يكمن فيها من معان حتى وفّقوا **إلى الانتصار على الخجل.**

إشراقه آمل

يروي الشباب ما يفعلون..

والعجزة ما فعلوه..

والكسالى ما يتمنون فعله...

إشراقه آمل

يرتبط التقدم ارتباطا وثيقا بالوجهة لا بالسرعة...

إشراقه آمل

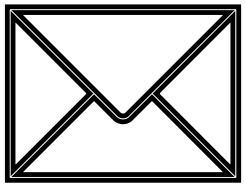
يارب الق على العيون الساهرة نعاساً أمنةً منك وعلى النفوس المضطربة سكينة وأثبها فتحاً قريباً

يارب أهدي حيارى البصائر إلى نورك ، وضُلاَّل المناهج إلى صراطك والزائغين عن السبيل إلى هداك ، اللهم أذهب عنّا الحزن ،

وأزل عنّا الهم وأطرد من نفوسنا **القلق، نعوذ بك من الخوف إلا منك،** ومن الركون إلا إليك والتوكل إلا عليك والسؤال إلا منك و **الاستعانة إلا** بك أنت ولينا نعم المولى ونعم النصير.

إشراقه آمل

وجود رسالة للحياة، وهو عامل مشترك بين كل الناجحين والمتميزين، والرسالة هي الغاية التي يريد الفرد تحقيقها في حياته،وهي أمر مستمر



ولا ينتهي إلا بموت الفرد، لذلك يعتبر النجاح رحلة **مستمرة لا تتوقف،** وهو في مراحل يكون نجاح باهر وفي أحيان يكون فشلاً أو نجاحاً باهتاً،

والفرد الذي وضع رسالة لحياته والتزم بها نجده أكثر حرصاً على وقته وأكثر حرصاً على إنجاز أهدافه وترك إنجازات بارزة من بعد وفاته.

هذا هو العامل الأول المشترك بين الناجحين، وجود رسالة للحياة.

إشراقه أمل

هناك قاعدة مهمة جدا في التعلم

- إن مدى ما يستفيده الإنسان مما يسمعه تساوي ٣٥ % .

أي إن الإنسان الذي يستمع إلى محاضرة أو إلى ندوة أو إلى أشرطة أو غيرها يكون استفاد من ما سمع بمقدار ٣٥% من المادة .

- ومدى ما يستفيده الإنسان مما يسمعه ويدونه تصل إلى ٥٥%
- ومدى ما يستفيده الإنسان مما يسمعه ويدونه ويطبقه يصل إلى أكثر ٨٥% إذا أستمع ودون وطبق .

إشراقه أمل

هل تعلم أننا عندما نصل إلى سن ٧ سنوات نكون قد تلقينا ٩٠ %من تربيتنا والمتمثلة في اعتقادنا وقيمنا ..

وإذا وصلنا إلى سن ٢١ نكون قد اكملناها وتشكلت خريطتنا عن نفسنا في عقولنا .. وهل تعلم أننا خلال ١٨ السنة الأولى من أعمارنا نكون قد تلقينا أكثر من ١٤٨ ألف رسالة سلبية متمثلة في قولة (لا تفعل)

بينما لا نتلقى غير حوالي ٤٠٠-٦٠٠ رسالة ايجابية ..

فكن أنت مصدر للرسائل الايجابية لنفسك ولمن حولك ...

إشراقه أمل

تمارين نصح بها أحد أطباء العيون

وهي جديرة بأن يمارسها كل واحد منا ممن يقضي الساعات الطوال فوق مكتب، محدقا في شاشة الحاسوب. وهو أطلق عليها اسم ٢٠-٢٠-٢٠.

الخطوة الأولى:-

كلما مرت عشرون دقيقة من النظر المستمر على شاشة الجهاز أدر رأسك عنه وركز النظر على أي شيء يبعد

عنك عشرين قدما (٦ أمتار). فهذا يغيّر البعد البؤري لعدسة العين. وهو شيء واجب للعين المجهدة.

الخطوة الثانية:-

أغمض العينين وافتحهما بتتابع لمدة عشرين مرة متتالية، وذلك لترطيبهما.

الخطوة الثالثة: -

حسب اتساع الوقت لديك قم بالمشي **عشرين خطوة، بعد كل** عشرين **دقيقة من الجلوس في وضع واحد.** فهذا التمرين **يساعد على** تنشيط الدورة الدموية لكامل الجسم.

يقال إن العينين هما مرآة النفس، فعليك بالاهتمام بهما لأنهما لا يقدران بثمن .

إشراقه أمل

نحن نراقب بطريقة دقيقة كل ما هو بحاجة إلى تصحيح وندون أصغر الثغرات ونقاط الضعف ونحاول ضبطها، هذه العادة لا تبعد عنا فقط المحيطين بنا، بل هي تضرب معنوياتنا أيضاً.**فنحن نركز بلاستمرار على ما** لا يسير كما يجب، وعلى ما لا يعجبنا.

وأخيراً ننسى هذه القاعدة الأساسية المهمة لهدوئنا الداخلي وهي أنه لا شيء كامل في هذه الحياة. لا تنسوا أبداً، أنكم حين تنتقدون شخصاً، لا تكشفون علاته بل تكشفون علاتكم أنتم

بوصفكم أشخاصاً تعيشون على نقد الآخرين. وفي هذه الحالة عليكم أن تتخلصوا من هذه العادة السيئة.

إشراقه أمل

نحن جميعاً نحب أن يحمل الآخرون عنا انطباعات طيبة، وأن نحظى منهم **على الحب والاحترام، لكن آراء** الناس فينا بشكل عام تمثل شيئاً ليس في مقدورنا التحكم فيها.فعلينا أن نؤمن بالقاعدة النفسية التي تقول:(**أن لا** نجعل تصرفات الآخرين وآرائهم فينا تحكمنا، لأننا لا نستطيع دائماً أن نحكمها)

إشراقه أمل

نتيجة لبعض التجارب الفاشلة التي يمر فيها بعض الطلبة في حياتهم الدراسية يقفون أمام حاجز وهمي من صنع أنفسهم مكتوب على هذا **الحاجز**(**أنافلشل**) - (أنا ضعيف) - (**أنا لا** أستطيع أن أنجح في مادة ..) وغير ذلك . إن هذه العلامات وتكرارها المستمر تضعف قدرة الطالب عن التقدم والنجاح في حياته الدراسية .

الغريب إننا نقدم أحياناً الفشل على النجاح بمعنى نقدم (**سوف أحصل** على مقبول في هذه المادة)**على**(**سوف أحصل على** امتياز في هذه المادة) **أحصل على** امتياز في هذه المادة) والفرق بين من يقدم الثانية أنه واثق من نفسه لا يلقي **بالأفكار المحبطة التي تؤخره عن الركب .فثق بنفسك.**

إشراقه أمل

مواصفات جدول المذاكرة

يجب أن لا يزيد عدد المواد في اليوم الواحد عن ثلاث مواد

ترتيب المواد :

فالجدول يعتمد على ظروفك، فمثلا مواد الفهم و**مواد الحفظ كالنصوص** والقوانين العلمية يجب استذكارها بصفاء ذهني**في** مكان هادئ ،

أما مواد العلوم كالرياضيات فتستطيع مذكراتها في أي وقت ومكان .
ابدأ بمذاكرة المادة التي تتطلب منك وقتا أقل،
وانته بمذاكرة المادة التي تتطلب منك وقتا أطول لكي تتفرغ لدراستها.

إشراقه آمل

كيف تصمم جدول المذاكرة

تذكر دائما أنه ليس المهم كم من الساعات تذاكر ولكن الأهم هو كيف تذاكر.

كن واقعيا عند تصميم الجدول فلا تخصص وقتا طويلا جدا للمذاكرة بل نظم وقتك بحيث يكون هناك عدة فرص للراحة.

يجب تنوع مواد الدراسة عند تنظيم الجدول فليتبع دراسة اللغة الإنجليزية مثلا دراسة مادة الرياضيات التي تختلف عنها وذلك منعا لتشابك المعلومات في ذهنك.

لا يكون الجدول الدراسي نهائيا عند تصميمه، فقد تستجد بعض الأمور التي تتطلب منك وقتا احتياطيا لمواجهة أي ظروف طارئة.

إشراقه آمل

إذا نسي الطالب في بداية الامتحان كل شيء ماذا يفعل ..؟

دع أوراق الإمتحانية جانبا.

ضع يديك أمام عينيك وتنفس ببطء ثم بعمق عدة مرات ، تذكر عندها الاخبار السارة في حياتك ، أبعد عن

ذهنك حينها أنك في قاعة امتحان.

أكثر من ذكر لا اله إلا الله وأنت مسترخي.

عد إلى أوراق الإمتحانية وابدأ الإجابة عن السؤال الأكثر سهولة بالنسبة إليك ، ستجد أن المعلومات قد بدأت في

الخروج من ذاكرتك وهكذا ستجد أنك **بدأت تنتقل من سؤال لآخر بمرونة وبقة.**

إذا نسي الطالب في بداية الامتحان كل شيء ماذا يفعل ..؟

إذا واجهت سؤالا صعبا لا تستسلم له ، بل عالجه بالطريقة التي تجدها مناسبة ، ركز في الأفكار التي يطرحها

السؤال واربطها مع ما تتذكره من معلومات حتى لو كانت بسيطة.

لا تترك سؤالا بلا إجابة.

إشراقه آمل

أفكار لسرعة الانجاز

١ - اكتب يوميا على قصاصة من ورق ماذا تريد انجازه

٢- ضع جدولا زمنيا للانجاز

٣- ابدأ يوميا **بالأعمال** المهمة

٤- اكتشف يوميا ساعات النشاط و استغلها لنجاحك

٥- حدد وقت البداية و النهاية لأي عمل تريد انجازه

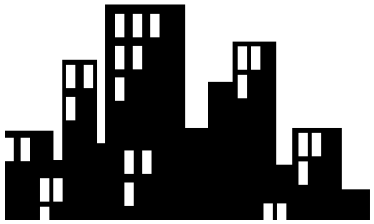
٦- قسم العمل الكبير **إلى** أجزاء صغيرة

٧- **أنجز** مهمة واحدة في الوقت الواحد

٨- اجعل بيئة العمل ممتعة

٩- لا تترك المهمة حتى تنتهي من انجازها

١٠- كافئ نفسك عند الانجاز



إشراقه آمل

أعجب الأشياء اغترار الإنسان بالسلامة ،وتأميله الإصلاح فيما بعد وليس لهذا الأمل منتهي **ولا للاغترار حد.**

فكلما أصبح وأمسي معافى زاد الاغترار وطال الأمل.

(العلامة ابن الجوزي - صيد الخاطر) .

إشراقه آمل

أظهرت الدراسات الحديثة أن وجود مستويات عالية من مجموعة فيتامينات(ب) في الدم يحافظ على قوة الذاكرة والقدرات الذهنية للإنسان،

وقال الباحثون إن الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بهذه العناصر الغذائية مثل الدجاج والأطعمة البحرية، والخضراوات الورقية الداكنة كالسبانخ ، والملفوف، إلى جانب البرتقال والنخالة والخبز الأسمر ،

يساعد في تحسين المهارات الذهنية بشكل كبير.

إشراقه آمل

أرخص سلعة إن النصائح المجانية والانتقادات هي أرخص السلع في عالمنا، وكل شخص لا يجد ما يفعله يمكنه ببساطة أن

يشنف مسامعك لساعات بعيوبك وأخطائك، ويحذرك من هذا الأمر وينهاك عن آخر.

ولقد كان من الممكن أن يختلف الأمر أو أن يكون أقل خطورة لو أن العقل الواعي هو الذي يتعامل مع هكذا آراء وأحاديث،

لكن مكمن الخطورة أن العقل الباطن -وهو كالمغناطيس- هو الذي يستقبل كل تلك الإشارات، وهي – للأسف- سلبية ١٠٠ %.

لذلك احذر منهم !

إشراقه آمل

المخ نصفان يختص كل منهما بأداء بعض العمليات العقلية، فالنصف الأيمن مختص بالعمليات الإبداعية،

والحدس والتخمين، بينما النصف الأيسر يختص بالتفكير المنطقي، وحل المشاكل. ويتصل النصفان بجزء من المخ :

وهو عبارة عن كتلة من الألياف العصبية تسمى "الجسم الجاسيء"، وهذا الجزء هو الذي يجعل المخ يعمل كوحدة واحدة .

إشراقه آمل

كل الناس يستخدمون النصفين معا، وفي نفس الوقت ولكن ليس بالتساوي، ولكي تعرف ماذا كان نصفا مخك يعملان متوازيين ،يمكن على اختبار خاص ويجري التمرين كالآتي:

قف على رجلك اليمنى بينما تحرك رجلك اليسرى في دوائر، وباستخدام اليد التي تكتب بها اكتب بها اسمك في الهواء، مع الحفاظ على الحركة الدائرية لرجلك اليسرى، فإذا وجدت صعوبة في تنفيذ هذا الاختبار - وغالب الأشخاص يجدون صعوبة في ذلك -،

إن هذا معناه أن هناك صراعا بين نصفي المخ، أو بمعنى آخر فإنهما لا يعملان معا بالتناغم المطلوب.

إشراقه آمل

تمرين (١) لإيجاد تناغم بين نصفي المخ-

الكتابة المتوازنة :

اثني ورقة إلى نصفين، ثم امسك بقلمين، واحد في كل يد واختار كلمة من حروف مفرقة، مثل " وردة "

واكتبها على الورقة في نفس الوقت، مرتين، مرة بكل يد وبحيث تبدأ اليد اليمنى في كتابة حروف الكلمة من اليمين للشمال ، و اليسرى من الشمال لليمين وسوف تجد المسألة صعبة في البداية،

ولكن مع التمرين سيسهل الأمر .

إشراقه أمل

تمرين (٢) لإيجاد تناغم بين نصفي المخ

حل المشاكل :

مناقشة المشاكل وحلها، بالاشتراك مع الآخرين، ومن خلال مجموعات خاصة في الوظيفة أو الأعمال الخيرية أو غيرها تشحذ الذهن وتقويه، بصورة واضحة.. وتقول الأبحاث أن التفاعلات الاجتماعية والنقاشات العملية تعتبر من أهم الوسائل في تحفيز عمل المخ.
وقد أجريت بحوث في جامعة "وسكنسن" أكدت نتائجها أن العمل على حل المشاكل تعتبر بالنسبة للمخ بمثابة التمارين الرياضية المنتظمة بالنسبة للجسم، وذلك لان حل المشاكل يفجر النشاط في المخ، مما يزيد من تدفق الدم إليه، ويحفز عمل الوصلات العصبية بين الخلايا.

إشراقه أمل

اللون الشفاف ، البريق ، اللمعان كلها صفات لكل من الثلج والماس ،
فإما أن تذوب وتتلاشى بلا أثر كقطعة الثلج ،
وإما أن تصمد أمام كل ما يعترضك من صعاب واختبارات كقطعة الماس ،
فاختر ماذا تكون ؟؟.

إشراقه أمل

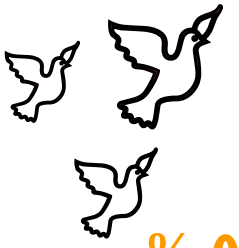
من تعلم كثيرا عن الآخرين قد يكون متعلما، أما من يفهم نفسه فهو أكثر ذكاء ، ومن يتحكم في الآخرين قد يكون قويا ،
أما من ملك زمام نفسه فهو الأقوى . (لاوتسو تاوتيه كنج).

إشراقه أمل

الكلمة التي تخرج لا يمكن أن تعود تنطلق كالرصاصة من مسدس في يد علبث .. كيف وإن كانت كلمة جارحة لن تمحوها إلى كلمات الاعتذار ،وإن غلفت بحلاوة المعنى تبقى في داخل القلب جرح لا يندمل لذلك يجب

قبل أن نتحدث مع الآخرين **أن** ننتقي كلماتنا عندما نعاتبهم .. **عندما نحبهم .... حتى لا تطلق منا رصاصات تجرح من نحب**

فربما كلمة قالت لصاحبها دعني.



إشراقه أمل

القصة الواحدة عندما تدور على عدة ألسنة عليك أن تدرك أن ٥٠ % من وقائعها التي سردت مختلقة .

إشراقه أمل

"الحياة فرصة واحدة فإما فلاح الراشدين وإما عثرات النائمين . الحياة فرصة لا تحتمل نوماً ثقيلاً ، **ولا جلوساً** طويلاً ، الحياة صفحة بيضاء فإما تاريخ الناجحين وإما نوم الغافلين ! **وإذا كانت الفؤوس كباراً . تعبت في مرادها الأجساد** . ومن علامة كمال العقل علو الهمة! **والراضي بالدون دنيء" مشلى ألفلاحي** .

إشراقه أمل

الحظ هو لقاء الفرصة و الاستعداد، ويأتي الأداء المتميز نتيجة الاستعداد الجاد، وغالبا ما يكون ذلك لأسابيع وشهور وسنين مسبقة

الأشخاص الناجحون في كل مجال غالباً ما يقضون في الإعداد وقتا أكثر ممن هم أقل نجاحاً.

إشراقه أمل

الأمس مجرد ماضي ولا يمكنك إرجاعه إلى الأبد والغد مجرد رؤية لا يمكن ضمانها. أما اليوم فهو الزمن الحقيقي ،

فإن عشته وعملت فيه بقلبك وروحك من البداية إلى النهاية، فسيصبح **الأمس** ماضيا مليئاً بالإنجاز والغد رؤية مليئة بالأمل والتفاؤل.

إشراقه أمل

الأشخاص العاديون ينتظرون أن تأتي إليهم الفرص، أما **الأشخاص** الأقوياء اليقظون فيسعون وراء الفرص بل يصنعونها ...

إشراقه أمل

إن أصحاب الإنجاز المتلموس دائماً في تطور ملحوظ ، في الاهتمامات ، في السلوكيات .... على كافة القدمات ،

فهم يُغذون نقصهم بالتعليم المستمر ، يقول إبراهيم الحربي عن الإمام **أحمد :" لقد صحبته عشرين سنة ، صيفاً وشتاءً ، حراً وبرداً ،**

ليلاً ونهاراً ، فما لقيته في يوم إلا وهو زائد عليه بالأمس "

إشراقه أمل

إن أصحاب الأثر الذي يمتد **إلى** عشرات السنين لا بد أن يتقنوا مهارة **الطموح ، الصعود إلى القمة من خلال**

رؤية مشرقة ،ترنو بإشعاع الأمل ، طموح يقفز به إلى أعالي القمم ، طموح كطموح عمر بن عبد العزيز حيث **قال :**

" إن لي نفساً توافق ، تمنت الإمارة فنالتها ، وتمنت الخلافة فنالتها ، وأنا الآن أتوق للجنة وأرجو أن أنالها "

إشراقه أمل

إن إرهاقك ليس سببه هو ما تفعله وإنما ما **(لا)** تفعله.

فالمهام التي **(لا)** تنجزها تسبب لك أكبر قدر من التعب.

إشراقه أمل

إن ٩٥% على الأقل مما تفعله هو نتيجة عاداتك،سواء نافعة أم ضاره.

يمكنك تطوير عادات النجاح بممارسة وتكرار سلوكيات النجاح حتى تصبح تلقائية.

قال رسولنا صلى الله عليه وسلم **" العلم بالتعلم والحلم بالتحلم "**

إشراقه أمل

الوقت ثروة فريدة لا مثيل لها - فالجميع لديهم منه المقدار نفسه في كل يوم ولا يمكن تكديسه أو ادخاره أو فتحه أو غلقه -

بل لا بد من إنفاقه بسرعة ٦٠ ثانية في الدقيقة .

إشراقه أمل

الناجحين في الحياة لا يفكرون عندما ينهضون من آسرتهم في الصباح أنهم سيكونون ايجابيين فلقد أصبح التفكير الايجابي عندهم عادة لقد تعودوا على التفاؤل وعلى توقع الأفضل في كل موقف حياتي يمر بهم .

إشراقه أمل

المعاصي لها تأثير مباشر في إعاقة الفرد عن تحقيقه لأهدافه يقول ابن القيم- رحمه الله- في كتابه القيم الجواب الكافي- " أن من الآثار القبيحة المذمومة للمعاصي أنها تعسر أمور المرء فلا يتوجه لأمر إلا ويجده مغلقاً دونه أو متعسراً عليه، وهذا كما أن من اتقى الله جعل له من أمره يسرا،

إشراقه أمل

المرح والفكاهة بتوسط وبحدود لا يتنافيان مع التركيز الجاد من أكثر الأخطاء التي يرتكبها الإنسان في حياته ...كانت نتيجة لموقف كان من الواجب فيها أن يقول لا ..فقال نعم !!!

إشراقه أمل

من أقوال ابن القيم رحمه الله :

" قد أجمع عقلاء كل أمة على أن النعيم لا يُدرك بالنعيم ، وأن من آثر الراحة فاتته الراحة ، وأن بحسب ركوب الأهوال واحتمال المشاق تكون الفرحة واللذة ، فلا فرحة لمن لا هم له ، ولا لذة لمن لا صبر له ، ولا نعيم لمن لا شقاء له ، ولا راحة لمن لا تعب له " .

إشراقه أمل

للانتفاع من الشيء، ليس من الضروري معرفته بالكامل. ومعنى هذا أنه للاستفادة من الشيء، لا حاجة لأن نعرف كل شيء حول ذلك الشيء، فالاستفادة من الأجزاء المهمة والضرورية من دون الدخول في التفاصيل ستؤدي إلى نتائج مرضية. والناجحون غالباً ما يقتصدون في الوقت.

إنهم يأخذون من كل شيء لبابه وما يحتاجون إليه، ولا يبالون لبقية الأجزاء.

إشراقه أمل

ينقسم الفاشلون إلى نصفين: هؤلاء الذين يفكرون ولا يعملون، وهؤلاء الذين يعملون ولا يفكرون أبداً. (جون تشارلز سألك) .

إشراقه أمل

للانتفاع من الشيء، ليس من الضروري معرفته بالكامل.
ومعنى هذا أنه للاستفادة من الشيء، لا حاجة لأن نعرف كل شيء حول ذلك الشيء، فالاستفادة من الأجزاء المهمة والضرورية من دون الدخول في التفاصيل ستؤدي إلى نتائج مرضية. والناجحون غالباً ما يقتصدون في الوقت.
إنهم يأخذون من كل شيء لبابه وما يحتاجون إليه، ولا يبالون لبقية الأجزاء.

إشراقه أمل

يقول علماء النفس، عندما تطلق لخيالك العنان كي ترسم الصورة التي تحبها في حياتك فانك بذلك تستخدم قوة .

إشراقه أمل

ماذا تفكر الآن .. إن كنت سعيدا فسوف تشعر بالسعادة وأن كنت غير ذلك فهو كذلك ماذا عن بقية حياتك ؟ هل تريد لها السعادة أم الشقاء ؟ ! ..

عاد النبي صلي ا عليه وسلم أعرابيا مريضا يتلوى من شدة الحمى ، فقال مواسيا ومشجعا : طـهور ، فقال الأعرابي : بل هي حمي تفور ، على

شيخ كبير ، لتوره القبور .قال : فهي أذن . - يعقب الشيخ الغزالي رحمة الله (يعني أن الأمر يخضع للاعتبار الشخصي فإن شئت جعلتها تطهيرا ورضيت وإن شئت جعلتها هلاكا وسخطت).

إشراقه أمل

ما الفرق بين كلمة مشكلة و كلمة تحّدي ؟

المعنى واحد إنما الأثر النفسي يختلف !

إن (التحدي) صعود وارتقاء في سلم النجاح ، و (مشكلة) نزول إلى بئر الفشل،فأي كلمة تختار؟

إشراقه أمل

ليكن شعارك المبادرة والمسارعة إلى كل خير ومفيد، ما مضى لا يعود أبداً والحياة سباق وهي أقصر من أن .... تنتظر أو تؤجل أو تسوف فيها.

إشراقه أمل

ليكن شعارك : (إذا أصبحت فلا تنتظر المساء وإذا أمسيت فلا تنتظر الصباح) ضع هذه العبارة نصب عينيك،

وسطرها على صفحات صدرك ، وانقشها في سويداء قلبك.

يقول ابن العربي (الفقيه المالكي) رحمه الله : ومن الغبن العظيم أن يعيش الرجل ستين سنة ، ينام ليلها فيذهب الثلث من عمره لغواً ، ومن الجهالة والسفالة أن يتلف الباقي في لذة فانية ، ولا يتلف عمره في لذة باقية عند الغني الكريم .

إشراقه أمل

ليس المهم أن نبذل قصارى جهدنا بل الأهم أن نبلغ ما هو مطلوب منا .

إشراقه أمل

لماذا لا نحول قلقنا مما يمكن أن يحدث إلى تفكير عميق وتخطيط دقيق لما نريده أن يحدث ؟ " **ونستون تشرشل** " .

إشراقه أمل

للناجحين سمه أساسية هي الحسم ....

كل قفزة عظيمة في حياتك تأتي بعد **اتخاذ قرار حاسم في أمر ما** .

إشراقه أمل

لقضاء إجازة صيفية مليئة بالمتعة والفائدة فلابد من وضع خطة مكتوبة لهذه **الإجازة تتضمن** أهداف **واضحة،**

ويشترك جميع **أفراد العائلة في وضع** الأهداف **والخطة على أن تغطي** جميع أيام **الإجازة.**

وتقترح أن تتضمن الأهداف ٣ محاور رئيسية.

١- الراحة والاستجمام.

٢- **الارتقاء بالنفس** إيمانيا.

٣-اكتساب مهارات مفيدة في مختلف ميادين الحياة.

إشراقه أمل

لتجتذب الرائعين يجب أن تكون رائعاً، ولتجتنب الأقوياء يجب أن تكون قوياً، ولتجتذب المخلصين يجب **أن تكون مخلصاً ،**

فبدلا من أن تعمل على تحويل الناس **إلي** ما ليسوا عليه، أعمل على ذاتك.

فإذا أصبحت كما تريد **اجتذبت** إليك من تريد. " جيم كون ".

إشراقه أمل

لا يوجد شيء يستطيع اضطرابك سوى أفكارك أنت .وأنت لديك **القوة على رفض كل الأفكار التي بداخلك** .

إشراقه آمل

لا يقاس النجاح بالموقع الذي يتبوأه المرء في حياته .. بقدر ما يقاس بالصعاب التي يتغلب عليها ..!!

إشراقه آمل

لا يفترض في المرء أن يكون غنيا ليعطي فأفضل كرم وأنقاه يكون من أولئك الذين لا يملكون شيئا ولكنهم يعرفون قيمة الكلمة والابتسامة وكم من أناس يعطون وكأنهم يصفعون.

إشراقه آمل

لا يستطيع أحد العودة إلى الماضي و البدء من جديد ، لكن يستطيع كل واحد أن يبدأ من الآن و يصنع نهاية جديدة .

إشراقه آمل

لا شيء يستطيع أن يمد حياتك بالطاقة مثل تركيزك المطلق على جملة محددة من الأهداف و الغايات

إشراقه آمل

لا تكل الاتهامات دون بينة تقطع بها شكك وأرح عقلك من تقليب الأفكار الظنونية ، واعلم أن أجمل العلاقات هي التي تبنى على الثقة المتبادلة.

إشراقه آمل

لا تقف كثيراً على الأطلال خاصة إذا كانت الخفافيش قد سكنتها والأشباح عرفت طريقها وابحث عن صوت

عصفور يتسلل وراء الأفق مع ضوء صباح جديد.

إشراقه آمل

لا تجعل تفكيرك في المستقبل يسرق منك فرحة الحاضر والاستمتاع به لأن الغد في علم الغيب لا يعلمه إلا الله

فكثير من الناس يفكر .....!

" هل غداً سأكون غنياً أم فقيراً هل سأمرض أم سأموت؟

انه طول الأمل وتوقع المصائب وهذا يجعلنا نعيش في خوف دائم .

دع المستقبل حتى يأتيك بما فيه.

إشراقه آمل

كيف تحصل على النشاط بأبسط الطرق :

تمرين ..... :

١) اخذ الهواء عن طريق **الأنف بسرعة خلال خمس ثواني.**

٢) الاحتفاظ بالهواء داخل الصدر لمدة عشر ثواني.

٣) **إخراج** الهواء عن طريق الفم ركز عن طريق الفم هنا بهدوء وخلال **عشر ثواني.**

يكرر التمرين في الجلسة الواحدة ثلاث مرات .

إشراقه آمل

كن بلسماً إن صار دهرك أرقما وحلاوة إن صار غيرك علقما

إن الحياة حبتك كلَّ كنوزها لا تبخلنَّ على الحياة ببعض ما ..

أحسنْ **وإن لم تجزَ حتى بالثنا** أيَّ الجزاء الغيثُ يبغي إن هما؟

مَنْ ذا يكافئُ زهرةً فواحةً ؟ أو من يثيبُ البلبل **المترنما؟**

يا صاح خُذ علم المحبة عنهما لو لم تَفُحْ هذي ، وهذا ما شدا ،

فاعمل لإسعاد السوي وهنائهم أيقظ شعورك بالمحبة إن غفا .

إشراقه آمل

كن أكثر إنصافا للناس مما أنت عليه .. فالظلم يقصّر العمر ، ويذهب النوم من العيون .. ونحن نفقد الذين نحبهم لأننا نظلم ونغالط في حسابهم ..

نركز حسابنا على أخطائهم .. وننسى فضائلهم .. **نطالبهم** بأن يكونوا خالين من كل عيب .. **ونبرر أخطاءنا بحـــجة** أننا بشر غير معصومين .

يقول الإمام محمد بن سيرين : " ظلمك لأخيك أن تذكر منه أسوأ ما رأيت وتكتم خيره ".

ويقول ابن القيم : " كيف ينصف الخلق من لم ينصف الخالق " .

إشراقه أمل

(كل من ارتكب الذنوب والمعاصي وغفل عن أمر الله عز وجل فإنه يعاني من النكد والألم ومن سوء الحياة وفسادها بقدر ما ارتكبه من المعاصي)

دسفر الحوالي.

إشراقه أمل

كل شيء يبدأ صغيرا ثم يكبر ،إلا المصائب والشدائد فإنها تبدأ كبيرة ثم تصغر فليس لنا سوى الصبر والاحتساب ، وتهون المصائب أمام العبد والاحتساب ، وتهون المصائب أمام العبد المؤمن القنوع بقضاء الله وقدره.

إشراقه أمل

كل العظماء الذين عرفتهم يشتركون في قدرة واحدة ، هي القدرة على الحفاظ على تركيزهم ووضوح رؤيا هم وقوتهم في خضم "العواصف" العاطفية . فكيف يحققون ذلك ؟

لمعظمهم قاعدة أساسية . عليك ألا تصرف في الحياة قط ما يزيد عن ١٠ من وقتك على المشكلة ، واصرف ٩٠ من وقتك على الأقل للحل .

والأهم من ذلك لا تصرف جهدك على الأمور الصغيرة .. تذكر أنها أمور صغيرة ! "البروفسور فيليبس عن كتاب استراتيجيات الحياة ".

إشراقه أمل

كشفت دراسة طبية أن ذكر الله تعالى وتأمل أسمائه بشكل دائم يزيل المخاوف والأفكار والوساوس من الذهن ويعيق تأثيرها السلبي على مراكز الانفعال فضلاً عن أنه يساعد على إطلاق طاقات العقل بشكل أكبر.
الدراسة أعدها د. رامز طه محمد استشاري الطب النفسي بطب عين شمس.

إشراقه أمل

كتب عمر رضي الله عنه إلى سعد بن أبي **الوقاص** رضي الله عنه :يا **سعد** إن الله إذا أحب عبداً حببه إلى خلقه ، فاعتبر منزلتك من الله بمنزلتك **من الناس**)

إشراقه أمل

كان هناك ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة و ظلت تحوم و تدور حتى نفذت طاقتها و ماتت بينما كان **بجانب النافذة باب مفتوح ماتت الذبابة لأنها لم تحاول البحث عن مخرج أخر إي لأنها فقدت المرونة.**

كن مرنا واعلم أن لكل مشكلة العديد من الحلول وليس مجرد حلاً واحداً **فقط كن مرناً .**

إشراقه أمل

١- قوانين الإبداع

القانون الأول : الوفرة

أفضل طريقة للحـــــصول على أفكار رائعة هو الحصول على أفكار كثيرة

ثم تلغي الأفكار السيئة منها ، التفكير المستمر في قضية ما يولد أفكاراً ، والأفكار الكثيرة تؤدي إلى أفكار جيدة إبداعية .

القانون الثاني : الأسبقية

احرص أن تكون أفكارك الإبداعية متقدمة على زمانك بربع ساعة وليس بسنوات ضوئية .

القانون الثالث : التدوين

اكتب أفكارك قبل أن تنساها .

القانون الرابع : الإصرار

إذا قال الجميع بأنك مخطئ فأنت خطوت خطوة إلى الأمام.

إشراقه آمل

٢- قوانين الإبداع

القانون السابع : البداهة

الحل لأي مشكلة موجود مسبقاً ، كل ما علينا أن نسأل الأسئلة الصحيحة **التي تكشف الحل** .

القانون الثامن : التساؤل

الأسئلة و الفرضيات الساذجة قد تأتي بأجوبة ذكية ، فلا تتردد **من** **طرح** التساؤلات وإن بدت بسيطة أو غريبة على ذهن المستمع .

القانون التاسع : التغيير

لإيجاد الحل للمشكلة لا تنظر إليها من نفس الزاوية التقليدية .

إشراقه أمل

قطرات الماء حين تتراكم تشكل في النهاية بحراً ، كما تشكل ذرات الرمل جبلاً ، كذلك الأعمال الطيبة فإنها حين تتراكم تجعل الإنسان رجلا عظيماً ،

وقد أثبتت التجربة أن أفضل السبل لصقل شخصية المرء هو التزامه بعادات وسلوكيات محددة صغيرة ، كأن يقطع على نفسه أن يقرأ في اليوم جزء من القرآن أو يمشي نصف ساعة مهما كانت الظروف والأجواء ، ليكن الالتزام ضمن الطاقة وليكن صارماً فإن (أحب الأعمال إلى ا أدومها وإن قل) .

إشراقه أمل

قانون الإيجاب

إن ٩٠% من تفكيرك وشعورك تتحدد بواسطة الأسلوب الذي تُحدث به نفسك ، فعقلك الباطن يقبل حوارك الداخلي باعتباره أوامر . تحدث إلى نفسك بشكل ايجابي وبناء طوال الوقت وحتى لو لم تشعر برغبة في ذلك .

إشراقه أمل

قانون الاستخدام

أن عدم استخدام أية قدرة إنسانية يؤدي إلى تعطيلها وبالتالي فقدانها ،وكلما استخدمنا القدرات فإنها تنمو تماماً كالعضلات. والتفكير هو احد القدرات التي إذا تركنا استخدامها فإنها تتعطل وفي المقابل فإنها تنمو مع كثرة الاستخدام. التفكير بادئ الأمر بحاجة إلى التركيز بتحديد هدف واحد في وقت واحد ومحاولة استبعاد كل ما يشتت فكرك ويشغل ذهنك، يقول أحد علماء النفس المشهورين :"ليست العبقرية أكثر من تركيز الذهن .

إشراقه أمل

قال عمرو بن العاص :"المرء حيث يضع نفسه فإذا أعزها علا أمرها وإذا أذلها ذل وهان قدره" .

إشراقه أمل

قال الحسن البصري:(علمت أن رزقي لن يأخذه غيري**فأطمئن** قلبي له ، وعلمت أن عملي لن يقوم به غيري**فاشتغلت** به ، وعلمت أن الله مطلع **علي** فاستحييت أن أقابله بمعصية).

إشراقه أمل

في داخل كل منا قوة تدفعه إلى الخارج باستمرار ، فنحن نطلب من الآخرين أن يقدروا ظروفنا وأن يفهموا أوضاعنا وأن يشعروا بشعورنا ، ولكن قليل من الناس من يطلب هذا الطلب من نفسه ، قليل منهم من يقدر شعور الآخرين ويفهم مطالبهم .. إن الأب الذي يريد من ابنه أن يكون باراً مطالب بأن يكون أباً عطوفاً أولاً ،
والجار الذي يريد من جيرانه أن يكونوا متعاونين يجب أن يبذل لهم العون
وهكذا .. فليكن شعارنا : (البداية من عندي) ...

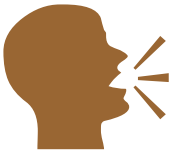
إشراقه أمل

إن الاستماع ليست مهارة فحسب، بل هي وصفة أخلاقية يجب أن نتعلمها، يجب أن نستمع لغيرنا لا لأننا نريد مصلحة منهم لكن لكي نبني علاقات وطيدة معهم .

لنتذكر أننا إذا أردنا فهم الآخرين فعلينا أولاً أن نستمع لهم، لن يصغي إليك احد إلا إذا استمعت وأصغيت له بصدق .

إشراقه أمل

١ - فن الاستماع



٤- بين للمتحدث أنك تستمع، أقول (بين)لا (تتظاهر)!
لأنك إن تظاهرت بأنك تستمع لمن يحدثك فسيكتشف ذلك
ويكون التبيين بأن تقول: نعم... صحيح أو تهمهم، أو تومئ برأسك، المهم بين له بالحركات والكلمات أنك تستمع له .

٥- لا تقاطع أبداً، ولو طال الحديث لساعات! وهذه نصيحة مجربة كثيراً ولطالما حلت مشاكل بالاستماع فقط، لذلك لا تقطع أبداً واستمع حتى النهاية .

٦- بعد أن ينتهي المتكلم من حديثه لخص كلامه بقولك: **أنت تقصد كذا وكذا..** صحيح؟ فإن أجاب بنعم فتحدث أنت، وإن أجاب بلا فاسأله أن يوضح أكثر،

وهذا خير من أن تستعجل الرد فيحدث سوء تفاهم.

إشراقه آمل

٢ - فن الاستماع

٧- لا تفسر كلام المتحدث من وجهة نظرك أنت، بل حاول أن تتقمص شخصيته وأن تنظر إلى الأمور من منظوره هو لا أنت ، وإن طبقت هذه النصيحة فستجد أنك سريع التفاهم مع الغير.

٨- حاول أن تتوافق مع حالة المتحدث النفسية، فإن كان غاضباً فلا تطلب منه أن يهدئ من روعه، بل كن جاداً واستمع له بكل هدوء .

وإن وجدت إنسان حزيناً فاسأله ما يحزنه ثم استمع له لأنه يريد الحديث لمن سيستمع له.

إشراقه آمل

أن أفضل الكلمات للحلي أي خلاف هي :
(من الممكن أن أكون مخطئا)

إشراقه آمل

عندما تقابل شخصا لأول مرة لا تبذل مجهودا فوق المعتاد ففي دراسة قام بها الباحثون في جامعة بريستون تم سؤال الطلبة عن الطرق التي يستحوذون بها على اهتمام الناس الذين يقابلونهم أول مرة كانت المبالغة في الحماس احد أسباب الفشل لا تحاول أن تبتسم رغما عنك ولا تحاول أن تتذاكى أو أن تكون مؤدبا أكثر من اللازم أو أن تتعالى مع الطرف الآخر باحترام زائد يكون على حساب احترامك لنفسك .

إشراقه أمل

عندما تتخذ قرارا حاسما بضرورة إنهاء أعمالك المعلقة يمكنك أن تتبع **الخطوات** التالية لترجمة ذلك عمليا :

١. اكتب ثلاثة أو أكثر من الأمور المعلقة الأكثر أهمية .

٢. اذكر فائدة محددة تنجم عن الانتهاء من الأمر المعلق وصف ما سوف تشعر به فإن ذلك يعطيك حافزا قويا لإنهائه .

٣. **ضع خطة على توضح ما** الذي يجب عليك أن تقوم به بشكل محدد **لإنهاء هذا الأمر** .

٤. حدد تاريخا تكون فيه قد أنهيت الأمر.

٥. **قم بأول خطوة فورا والآن ولا تؤجل ، قم فورا ودون الآن أمورك** المعلقة التي تريد الانتهاء منها.

إشراقه أمل

عند الاستماع كن بشوشاً منشرح الصدر ، وفر المناخ الملائم والجو الهادئ ، لا تكن متحيزاً ، **ركز على الأفكار** الرئيسية والقضايا الهامة في الحديث ، **اصبر على كلام محدثك** ، وأحذر الملل من حديثه .

((د. سليمان العلي)) .

إشراقه أمل

عش راضيا وتقبل النتائج بصدر رحب الضيق والشكوى تفتح أبواب القلق وتجعلك تعيش في جحيم! فهي تقلل من شأن إنجازك وتقذفك في **دوامة الأفكار** السلبية. والعكس أيضا صحيح، فالرضاء يزيدك ايجابية ويعطيك دفعة قوية **للأمام**.

إشراقه أمل

عاملي من أنت مسئولي عنهم كما يحب أن يعاملك من هو **مسئولي عنك**.

إشراقه أمل

طبقا لقوانين علم الميكانيكا، فان النحلة لا تستطيع **أن** تطير، لكن النحلة لا تعرف تلك القوانين، فتحاول **و**تواصل الطيران دون **أن** تلتفت لقوانين

علم الميكانيكا،**ففكر في حالك ما** هي القوانين التي ترسخت في ذهنك ومنعتك من المزيد من الانطلاق.

إشراقه آمل

- صفات المبدعين -

هذه بعض صفات المبدعين، التي يمكن أن تتعود عليها وتغرسها في نفسك، وحاول أن تعود الآخرين عليها أيضاً.

١- يبحثون عن الطرق والحلول البديلة ولا يكتفون بحل أو طريقة واحدة.

٢- لديهم تصميم وإرادة قوية.

٣- لديهم أهداف واضحة يريدون الوصول إليها.

٤- يتجاهلون تعليقات الآخرين السلبية.

٥- لا يخشون الفشل (أديسون جرب ١٨٠٠ تجربة قبل أن يخترع المصباح الكهربائي).

٦- لا يحبون الروتين.

٧- يبادرون.

٨- إيجابيون ومتفائلون.

وإذا لم تتوافر فيك هذه الصفات لا تظن بأنك غير مبدع، بل يمكنك أن تكتسب هذه الصفات وتصبح عادات متأصلة لديك .

إشراقه آمل

سئل نـــابليـــون :

كيف استطعت أن تولد الثقة في نفوس أفراد جيشك ؟!

فأجاب : كنت أرد على ثلاث بثلاث ؟؟

- من قال لا أقدر .. قلت له ... حاول

- من قال لا أعرف ... قلت له ... تعلم

- من قال مستحيل ... قلت له ... جرب

إشراقه أمل

سيكون يومك مشابهاً للتعبير المرتسم على وجهك سواءً كان ذلك ابتساماً أو عبوساً " ستيفن كوفي " .

إشراقه أمل

كل من حقق نجاحاً مالياً و عملياً سيخبرك أنه عليك في بداية حياتك العملية أن تعمل بذكاء وشقاء. عليك أن تدفع ثمن النجاح مقدماً وكاملاً، و ليس هناك طريق مختصر.

إشراقه أمل

سامح من أساء إليك ولا تعتقد أنك تبدو بذلك ضعيفا فالصفح يحتاج إلى قوة أكبر من الانتقام .

إشراقه أمل

١ - خطوات عملية لحل أي مشكلة

أولاً: حدد المشكلة بدقة، فأحياناً كثيرة ما نتوهم بأن هذا الأمر مشكلة ولكنه ليس كذلك لذا وجب عليك معرفة ما إذا كان هذا الأمر مشكلة أم لا.

ثانياً: ضع مجموعة من الاقتراحات والحلول، حاول أن تكون ١٠ اقتراحات ١٠٠ اقتراح - حسب حجم المشكلة - ويجب أن تكون الاقتراحات أو الحلول بصيغة ايجابية .

مثلاً:

صيغة سلبية: يجب علي أن لا أبذر نقودي.

صيغة ايجابية: يجب علي أن أقتصد وأن أوفر نقودي.

اكتب ما تريد وليس ما لا تريد،تذكر دائماً أن ما تركز عليه تحصل عليه بأذن ا .

ثالثاً: اختر أحد الحلول التي تراها مناسبة ،، وربما تستخدم جميع الحلول.

رابعاً: ضع النتائج التي قد تحدث على القيام بالحلول المختارة.

خامساً: نفذ وكن صاحب عزيمة، استمتع بحصولك على ما تريد.

إشراقه أمل

جلس رجل أعمى على عتبات عمارة وبجانبه لوحة مكتوب عليها: **" أنا أعمى أرجوكم ساعدوني "**.

فمر رجل إعلانات بالأعمى ووقف ليرى أن قبعته لا تحوي سوى قروش قليلة. ودون أن يستأذن الأعمى أخذ لوحته وكتب عليها عبارة أخرى وأعادها مكانها ومضى في طريقه. لاحظ الأعمى أن قبعته قد امتلأت بالقروش والأوراق النقدية، فعرف أن شيئا قد تغير وأدرك أن ما سمعه من الكتابة هو ذلك التغيير فسأل أحد المارة عما هو مكتوب عليها **فكانت الآتي:** " نحن في فصل الربيع لكنني لا أستطيع رؤية جماله" .

غير وسائلك عندما لا تسير الأمور كما يجب

إشراقه أمل

توكلت في رزقي على الله خالقي و أيقنت **أن ا لاشك رازقي**

و ما كان رزق فليس يفوتني و لو كان في بطن البحار **الغواسق**

سيأتي به الله العظيم بفضله و لو لم يكن مني اللسان بناطق

ففي أي شيء تذهب النفس حسرة و قد قسم الرحمن رزق الخلائق

إشراقه أمل

🏆 تعلمت أن الذين لديهم الجرأة على مواجهة الفشل، هم الذين يقهرون الصعاب وينجحون .

🏆 **تعلمت أن المعرفة لم تعد قوة في عصر السرعة والإنترنت** والكمبيوتر، إنما تطبيق المعرفة هو القوة .

🏆تعلمت أن الفاشلين يدعون أن النجاح هو مجرد عملية حظ.

🏆 تعلمت أن التنافس مع الذات هو أفضل تنافس في العالم، وكلما تنافس **الإنسان** مع نفسه كلما ازداد تطوراً،

بحيث لا يكون اليوم كما كان بالأمس، ولا يكون غداً كما هو اليوم.

إشراقه أمل

تخلص من كلمة لا في عبارة "لا أستطيع".

إشراقه أمل

تحاشاهم.. تجنبهم.. اهرب منهم..

من هم؟ ولماذا كل هذا التنبيه؟

إنهم سارقو الأحلام، ناقلو الموجات السلبية، زارعو الكآبة واليأس والقنوط.إنهم ببساطة: **الأشخاص المتشائمون،**
الثرثارون على وجه الخصوص. هؤلاء الذين يأتون ليجالسوك ويفعموا دماغك بأفكارهم السلبية عن الحياة.فهم
قادرون في أحايين كثيرة على تغيير مسار حياة الشخص بصفة لا يمكن تصورها.

إشراقه أمل

تؤكد الدراسات العلمية أن أكثر الناس نجاحاً في الحياة هم هؤلاء الأشخاص الذين يسيرون وفق رسالة مكتوبة
يؤمنون بها ويعملون جاهدين لتحقيقها ((**علئشة با** وزير)) .

إشراقه آمل

لا تعتمد نظرك وحكك للأمور ، شاهد **الأمر** من كل زواياه تتحرر من ذاتك **لسترجع ما حدث معك لكن كأنك إنسان أخر** تشاهد فقط.
عندها ستتغير نظرتك لكثير من **الأمور.}**

إشراقه آمل

بمجرد أن يتسع **عقل الإنسان** لاستيعاب فكرة جديدة، فإنه لا يعود **أبداً إلى حجمه الأصلي السابق** .
" أوليفر ويندل هولز "

إشراقه آمل

بل المعروف وقضاء الحوائج سهم تملك به القلوب وله تأثير عجيب صوره الشاعر بقوله **أحسن إلى الناس تستعبد** قلوبهم ...
فطالما استعبد الإنسانَ إحسانُ بل تملك به محبة الله عز وجل **كما قال** صلى الله عليه وسلم : " أحبُ الناس إلى الله أنفعهم للناس"، **وا** عز وجل يقول: "وأحسنوا إن الله يحب المحسنين "

إشراقه آمل

أيُّها الباكي رويداً لا يسدُّ الدمعُ ثغرَهْ
أيُّها العابسُ لن تُعطى على التقطيبِ أجْرَهْ
لا تكنْ مُرَّاً ، ولا تجعَلْ حياةَ الغيرِ مُرَّهْ
إنَّ من يبكي لهُ حَوْلٌ على الضحكِ وقُدْرَهْ
فتَهَلَّلْ وتَرَنَّمْ ، فالفتى العابسُ صَخْرَهْ

إشراقه آمل

أول أسرار النجاح ..

النجاح لا يتحقق إلا حينما يؤمن الإنسان بهدف معين ، ومن ثم يحاول أن يحقق هذا الهدف الذي وضعه لنفسه ...
(هذا هو النجاح ولكن نقطة البداية هو أن تؤمن بنفسك ، أن تؤمن **بداخلك بقدراتك وقواك وملكاتك) أن تعرف** أنك قادر على تحقيق ذلك .

إشراقه أمل

الك كلما تخيلت الحالة التي تريد **أن تصل** إليها وتكلمت عنها **أكثر أسرعت في الوصول إلى** ما تريده بإذن الله واضبط عقلك ليبقى مفكرا في الهدف مركزا عليه متذكرا له **أطول** فترة **ممكنة** .

إشراقه أمل

إن جعت في هذه الدار أو افتقرت أو حزنت أو مرضت أو بخست حقاً أو **ظلماً فذكر** نفسك بالنعيم والراحة والسرور والحبور والأمن والخلد في جنات النعيم، إنك إن اعتقدت هذه العقيدة وعملت لهذا المصير تحولت خسائرك إلى أرباح، وبلاياك إلى عطايا. " **عائض القرني** " .

إشراقه أمل

" إن بذل الجهد في الأعمال العقلية غير مجدي "

العقل الباطن يعمل مع **الاسترخاء** ولا يعمل مع الإجبار .. هل تذكر أنك حاولت أن تتذكر شيئاً ما وبذلت جهد في **ذلك لكنك لم تفلح** ....

وعندما استرخيت **تذكرت** ما كنـت تبحث عنه .. **لذا ثق بأنك بالاسـترخاء** والهدوء ستصل إلى ما تحاول الوصول إليه **بإذن ا** .

إشراقه أمل

إذا كنت تريد السعادة، فلا بد أن تقنع بما يتوفر لديك منها، لأن السعادة **المطلقة لا** وجود لها إلا في خيال الشعراء،ومن يبحث عن السعادة المطلقة، وفي كل الأوقات سوف يجني شقاء دائما.

يقول أحد الحكماء : " إن الإنسان يظن أنه يستطيع أن يكون سعيدا طوال حياته ليس إلا مجنونا"

لا وجود للمطلق في هذه الدنيا، فلا راحة مطلقة، ولا صحة مطلقة، ولا لذة مطلقة، فمن الأفضل أن يستعيض **الإنسان من البحث عن السعادة المطلقة بالأقل المطلق** .

إشراقه أمل

إذا كان لديك رغبة حقيقية للتخلص من **أي عادة مدمرة** ..فإنك قد شفيت **بالفعل من ٥١%** من هذا الداء .

إشراقه أمل

إذا أوصدت الأبواب أمامك فنادي ربك : يا الله ..

إليه تَمدُ الأكفُ في الأسحار، والأيادي في الحاجات،
والأعين في الملمات ، والألسنة في الحوادث باسمه تشدوا **الألسن**
وتستغيث و تلهج وتنادي ، وبذكره تطمئن القلوب وتسكن الأرواح وتهدأ
المشاعر وتبرد الأعصاب ويستقر اليقين .
اللهم فأجعل مكان اللوعة سلوه ، وجزاء الحزن سروراً وعند الخوف أمناً
.. اللهم آمين

إشراقه أمل

اجعل حبك لنفسك يتضاءل أمام حبك لغيرك .. فالله تعالى يقول : وَيُؤْثِرُونَ
عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ " **الحشر٩.**

والسعداء يوزعون الخير على الناس ، فتتضاعف سعادتهم .. والأشقياء
يحتكرون الخير لأنفسهم ، فيختنق في صدورهم . اجعل قلبك مليئا بالحب
والتسامح والحنان .. فالأشقياء هم الذين امتلأت قلوبهم حقدا وكراهية
وقمة .

إشراقه أمل

أثبتت دراسة جديدة أن الأفكار السوداء والحزينة والسلبية **تضعف نظام**
المناعة في الجسم ، وتجعل الإنسان أكثر استعداداً للمرض .

ووجد الباحثون في جامعة ويسكونسن-ماديسون، **بعد دراسة ٥٢**
شخصا، يعانون من مستويات عالية من النشاط **الدماغي في المنطقة**
المرتبطة بالأفكار السلبية، **أن استجابة الأشخاص**
الذين يملكون أعلى مستوى من هذا النشاط للقاح
الزكام كانت الأسوأ.

إشراقه أمل

استمع استمع استمع! نعم عليك أن تستمع وبإخلاص لمن يحدثك، تستمع له حتى تفهمه، لا أن تخدعهأو تلتقط منه عثرات وزلات من بين ثنايا كلماته ، **استمع وأنت** ترغب في فهمه .

لا تجهز الرد في نفسك وأنت تستمع له، ولا **تستعجل** من يحدثك وتستطيع حتى تأجيل الرد لمدة معينة حتى تجمع أفكارك وتصيغها بشكل جيـــــد .

اتجه بجسمك كله لمن يتحدث لك، فإن لم يكن فبوجهك على الأقل لأن المتحدث يتضايق ويحس بأنك تهمله إن لم تنظر له أو تتجه له .

إشراقه أمل

كان هناك ذبابة تحاول **الخروج من نافذة مغلقة وظلت تحوم و تدور حتى** نفذت طاقتها و ماتت بينما كان بجانب النافذة باب **مفتوح ماتت الذبابة** لأنها **لم تحاول البحث عن مخرج أخر أي لأنها فقد المرونة.**

كن مرناً واعلم أن لكل مشكلة العديد من الحلول وليس **مجرد حلاً واحداً فقط .**

إشراقه أمل

أترك أعمالك تتحدث عنك، فلا تلق خطباً تتحدث فيها عن إنجازك وتفوقك وجميل سيرتك فتبتلى بمكذبٍ وحاسد، وتكون عرضة للسخرية والازدراء، ولكن قدم عملاً حسناً جميلاً بديعاً يسر الناظرين، وأعطِ مثلاً حياً من الأخلاق والسيرة الحسنة والسجايا الحميدة، فهي أعظم شهادة **على عظمك وسموك وعلو منزلك.** إن الفاشلين أكثر الناس أقوالاً وأقلهم أعمالاً فهم يتحدثون عن أعمال وهمية وعن منجزات خيالية ليكسبوا رضا الناس وإعجابهم فما يزدادون إلا مقتاً .

إشراقه أمل

يمثل الوقت بالنسبة لنا ثروة كبيرة وهي ثروة وزّعت بين الناس **بالتساوي.. كل الناس**، الكبير والصغير، الغني والفقير، الصحيح والمريض. وأسألك هل تعرف أحدًا كان نصيبه في اليوم **٢٣ ساعة ؟! أو**

كان نصيب آخر ٢٥ساعة؟! .. الكل متساوٍ والسابق من استثمر وقته، ونظم شئون حياته.. لذا تَوَقَّفْ عن تضييع الوقت وابدأ بإدارته واستثماره وسيكون ذلك بلا شك أفضل استثمار قُمْتَ به لنفسك.. وستكون النتائج بأذن الله مذهلة .

إشراقه أمل

من الأقوال الرمزية : كل شخص يولد وعلى جبهته علامة تقول : (من فضلك اجعلني أشعر أنني مهم) ، فكلما وقع اتصال بين الناس تبادلوا بينهم رسالة صامتة تقول :(فضلاً اعترف بكياني ، لا تمر بي غير آبه)، فالإنسان مهما كان عبقرياً وفذاً وناجحاً فإنه يظل متلهفاً لمعرفة انطباع الناس عنه ، وكثيراً ما يؤدي التشجيع إلى تفجير أفضل ما لدى الأمة من طاقات كامنة ، وكان ذلك فعل النبي صلى الله عليه وسلم حيث وصف أصحابه بصفات تميزهم عن غيرهم ، إن اكتشاف الميزات التي يمتلكها الناس بحاجة إلى نوع من الفراسة والإبداع ، وقبل ذلك الاهتمام .

إشراقه أمل

" إذا لم نجد طريق النجاح علينا أن نبتكره " "هانيبال"

إشراقه أمل

١- سر الانجاز

بعد دراسة سلوك المنجزين والمؤثرين، تبين أن السمات الأربع التالية تربط بينهم:

الانضباط: معظم الناس يعتبرون الالتزام والنظام شيئا مؤلما وحرمانا من الاستمتاع بالحياة، ولكن الحقيقة عكس ذلك. الانضباط هو المدخل الوحيد

للحرية. فهو يعني اختيار الطريق والسير بالاتجاه الصحيح الذي نختاره بملء إرادتنا.

إشراقه آمل

٢ - سر الانجاز

استثمار الملكات

والمواهب: المنجزون يستخدمون ما وهبهم الله من أوقات وطاقات ومواهب. يركزون جهودهم على الخطوات الرئيسية والأنشطة الأكثر أهمية. يفضلون تأجيل المتع وينتظرون النتائج بعيدة المدى. **لا** يستعجلون النجاح ولا يسرقون النتائج ولا يسلقون المهام. يعطون لكل شيء حقه ويخصصون لكل عمل وقته.

إشراقه آمل

٣ - سر الانجاز

تهيئة الظروف. نحن نستجيب للجو المحيط بنا والمتميزون يخلقون مناخاتهم بأنفسهم. يهتمون بمكاتبهم وبأجسامهم. يرتدون أفضل الملابس ويبقون أدواتهم جاهزة للاستخدام والعمل. كل الناجحين حقا يعملون في مكاتب أنيقة ويعيشون حياة منظمة ومرتبة.

إشراقه آمل

٤ - سر الانجاز

العمل الشاق. الناجحون جدا يعملون أكثر من بقية الناس. **لا تصغوا** مقولات وادعاءات دعاة الرفاهية والإفراط في الاستمتاع بالوقت. فهؤلاء أنفسهم يعملون لساعات طويلة ويبذلون جهودا أكثر من غيرهم.

لكن جهودهم لا تنصب على إنجاز العمل بأنفسهم، بل يولون اهتماما أكبر **للملفات والقراءات والمؤتمرات والإنجازات.**

إشراقه أمل

الماضي لا يماثل المستقبل.

الماضي شي و المستقبل شيء آخر ، الماضي أنتهى و المستقبل جاهز للتفصيل حسب المقاس الذي ترغبه.

ما حدث لك في الماضي قطعا لا يجب أن يتكرر **في المستقبل.**

إذا لم ينجح زواجك الأول فلا يعني أبدا أن زواجك الثاني لن ينجح فالماضي لا يماثل المستقبل.مهما حدث لك من تعثر في الماضي فلا يعني هذا انه سيتكرر في المستقبل.**عندما حدث لك موقف في السابق فلم تعرف** كيف تتعامل معه فلا يعني هذا انك في المستقبل ستكون **بنفس قدراتك السابقة،** فأنت تتغير و تتطور.

إشراقه أمل

يقول المفكرون ،والقادة والمصلحون ورجال التربية أنه يجب على **الإنسان** أن يكون مثابرا ومجتهدا وصبورا **ومتقناً** لعمله ،منظماً لوقته **إلى** أخر القائمة الطويلة من مفردات الجودة . ولكنهم لم يقولوا كيف يمكن للإنسان أن يفعل ذلك .

إشراقه أمل

يقول **أنتوني روبنز** (علمني أحد أساتذتي أن قراءة شيء دسم ذي قيمة سوف يغذيك ويعلمك أشياء جديدة متميزة تجدها أكثر أهمية من تناول الطعام نفسه، ونتيجة لذلك تعلقت بفكرة القراءة لفترة لا تقل عن ثلاثين دقيقة في كل يوم،**فقد قال لي (انس وجبة** الطعام ولكن لا تتجاهل فترة **قراءتك) وقد طورت** قناعة في فترة مبكرة من حياتي وهي أن القادة هم من يقرؤون).

إشراقه أمل

الهدف النهائي للحياة هو الفعل و ليس العلم، فالعلم بلا عمل لا يساوي شيئاً ، نحن نتعلم لكي نعمل. "توماس هيكسلي".

إشراقه أمل

تحدى نفسك وأتخذ القرار بأن تكون إنسان مهما ونافعا في هذه الحياة وتخلص من الشخصية الضعيفة المستسلمة، اسق نفسك بالإيمان **با ، أسق نفسك بالقة با ثم بقدراتك وذلك، اسق نفسك بحب الناس والعمل** على خدمتهم، وثبت هذا كله بالدعاء وقراءة القران وقيام الليل لتكون شجرة عظيمة تهب ثمارها للجميع.

إشراقه أمل

معظمنا يستطيع أن يفعل أكثر مما يعتقد انه قادر على فعله ، ولكننا عادة **ما نفعل أقل مما نعتقد أننا** نستطيع فعله. " ماثيو ارنولد " .

إشراقه أمل

يقول علماء الطب النفسي: (إذا واجهت مشكلة ما فتوقع أسوا الاحتمالات يهون عليك ما وقع دونها) .

إشراقه أمل

لا يوجد شيء يستطيع اضطرابك سوى **أفكارك أنت** .وأنت لديك القوة على **رفض كل الأفكار التي داخلك** .

إشراقه أمل

لخص عالم النفس (ملسلو) الصفات المميزة لبعض من استطاعوا تحقيق ذاتهم في الآتي:

١- إنهم يدركون الحقيقة بكفاءة ، و يستطيعون تحمل التأرجح بين **الشك** واليقين .

٢- يتقبلون ذاتهم كما هي والآخرين كما هم .

٣- أنهم تلقائيين في تفكيرهم و سلوكهم .

٤- أنهم يركزون اهتماماتهم في المشاكل أكثر من تركيزهم على ذاتهم .

٥- يتحلون بملكة الفكاهة .

٦- مبدعين وخلاقين .

٧- يقاومون التشكل الحضاري الدخيل.

٨- أنهم يهتمون بسعادة **الإنسان** والبشرية .

إشراقه أمل

كتابة أهدافك على الورق تزيد احتمالات تحقيقك لها بنسبة ١٠٠٠ % **بأذن الله** .

إشراقه أمل

ليس الانتصار أن **تتغلب** على الآخرين ولا **أن** تتفوق عليهم .. **الانتصار** الحقيقي ..أن لا يستطيع الآخرون العيش بدونك .

إشراقه أمل

ما يدفع به الهم والقلق اجتماع الفكر كله بعمل اليوم الحاضر وقطعه عن الاهتمام بالمستقبل والحزن على الماضي **فإن جمع القلب على الحاضر** يوجب تكميل الأعمال ويستلى به العبد عن الهم والحزن .

إشراقه أمل

من أكثر الأسباب لانشراح الصدر وطمأنينته الإكثار من ذكر الله فإن لذلك **تأثيراً** عجيباً في انشراح الصدر وطمأنينته وزوال همه وغمه **قال تعالى**:(آلا بذكر الله تطمئن القلوب) .

إشراقه أمل

إذا كانت سعادتك متوقف على تغير شخص ما نحوك فسيخيب املك .

إشراقه أمل

اتخذقرارا اليوم ...**بأنك** ستفعل شيئا رائعا بحياة شخص آخر .**سترى الروعة في** حياتك تلقائيا .

إشراقه أمل

قال مالك بن دينار : **ما تلذذ المتلذذون بمثل ذكر الله تعالى ، ولذا كان** الرسول صلى الله عليه وسلم كثير الذكر لربه بل كان يذكره على كل حال.

إشراقه أمل

اتخاذ القرار للناجحين سمه أساسية هي الحسم

كل قفزة عظيمة في حياتك تأتي بعد **اتخاذ قرار حاسم في أمر ما !**

إشراقه أمل

قال الحسن البصري : تفقدوا الحلاوة في ثلاثة أشياء :**في الصلاة وفي الذكر ، وفي قراءة القرآن ،فإن وجدتم ، و إلافأعلموا أن الباب مغلق .**

إشراقه أمل

من الأدعية المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم الجالبة لكل خير:

(**اللهم** أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري وأصلح لي دنياي التي فيها **معاشي و**أصلح لي آخرتي التي إليها معادي واجعل الحياة زيادة لي في كل خير والموت راحة لي من كل شر) **رواه مسلم .**

إشراقه أمل

في قول النبي صلى الله عليه وسلم:

(لا يفرك مؤمن مؤمنة أن كره منها خلقاً رضي منها آخر)

فائدتين:

الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب والعامل وكل من بينك وبينه **علاقة واتصل،بتذكر** المحاسن إن رأى ما يكره - **بقاء الصفاء** وزوال الهم والقلق بالقيام بالحقوق الواجبة للآخرين .

إشراقه أمل

يتميز المؤمن عن غيره بالصبر والتوكل على الله والاعتماد عليه واحتساب الأجر من عنده ويتجلى ذلك في قوله تعالى:

(إن تكونوا تألمون فإنهم يألمون كما تألمون وترجون من الله ما لا يرجون) .

إشراقه أمل

الوسائل المفيدة :

من أسباب دفع القلق الناشئ عن توتر الأعصاب، الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة ؛ فلذلك أثر فعال في دفع الهم والغم .

إشراقه أمل

يقول روبرت جورفيتا (الرئيس التنفيذي لشركة كوكا كولا) : **ربما تفشل إذا خاطرت، و لكن من الأكيد أنك ستفشل إذا لم تخاطر، و أعظم مخاطرة هي ألا تفعل شيئاً .**

إشراقه أمل

يمكن مواكبة العالم بالعمل لا بالتأمل ، فاليد هي الذراع اليمنى للعقل .

"كوب برونوفسكي".

إشراقه أمل

لا يستطيع أحد العودة إلى الماضي و البدء من جديد ، لكن يستطيع كل واحد أن يبدأ من الآن و يصنع نهاية جديدة.

إشراقه أمل

لقد تعلمنا في المدرسة ونحن صغار أن السنبلة الفارغة ترفع رأسها في الحقل وأن الممتلئة بالقمح منخفضة فلا يتواضع إلا كبير ولا يتكبر إلا حقير .{علي الطنطاوي} .

إشراقه أمل

ما يدفع به الهم والقلق ، اجتماع الفكر كله بعمل اليوم الحاضر، وقطعه عن الاهتمام بالمستقبل ، والحزن على الماضي.

فإن جمع القلب على الحاضر يوجب تكميل الأعمال ويتسلى به العبد عن الهم والحزن .

إشراقه آمل

من بدا بالمهمة فقد أنجز نصفها.فلتبدأ من الآن.

إشراقه آمل

أخي تأمل هذا الحديث:

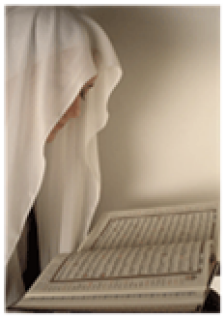
(عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:كتب الله مقادير الخلق كلهم قبل أن تخلق السموات والأرض بخمسين ألف سنة) ."رواه مسلم ".

فعلى ماذا تحزن؟ ولماذا تغتم؟

إشراقه آمل

إذا فكرت في المستقبل بقلق ونسيت الحاضر فلن تسعد لا بالحاضر ولا بالمستقبل.

إشراقه آمل



من أكثر أسباب انشراح الصدر وطمأنينته ، الإكثار من ذكر الله ؛ فإن لذلك تأثيراً عجيباً في انشراح الصدر وطمأنينته وزوال همه وغمه قال تعالى:(ألا بذكر الله تطمئن القلوب) .

إشراقه آمل

مثل قديم:

كن كالنخلة ترمى بالحجارة فتاتي بأطيب الثمر.

فمهما تلقيت من الأذى لا يخرج منك إلا كل خير .

إشراقه آمل

من أنست نفسه بالله لم يجد لذة في الأنس بغيره،ومن أشرق قلبه بالنور لم يعد فيه متسع للظلام،ومن سمت روحه بالتقوى لم يرض إلا سكنى السماء،ومن أحب معالي الأمور لم يجد مستقراً إلا في الجنة،ومن أحب العظماء لم يقنعه إلا أن يكون مع محمد صلى الله عليه وسلم،ومن أدرك أسرار الحياة،لم ير جديراً بالحب حق الحب إلا الله تبارك وتعالى.

"مصطفى السباعي".

إشراقه أمل

من لا ينتصر على نفسه لن ينتصر على غيره، فالمهزوم من هزمته نفسه قبل أن يهزمه عدوه. (أ.د.ناصر العمر)

إشراقه أمل

١ - النماذج العشرة للتفكير المعوج

أولاً كل شيء أو لا شيء:

في هذا النموذج ترى الأشياء أبيض وأسود، لو أن الأمر لم يكن كاملاً فإن ذلك يعتبر فشلاً ذريعاً بالنسبة لك. إذا كان صاحب هذا النوع شخصاً مستمراً على برامج تخسيس الوزن مثلاً فأكل حلواً فإنه يحدث نفسه قائلاً: (لقد أفسدت برنامجي تماماً) وبذلك يقوم بأكل كل الحلوى الموجودة، إن نظرية الحصول على كل شيء أو لا شيء تنتهي بالحصول على لاشيء!

إشراقه أمل

ثانياً:المبالغة في التعميم :

في هذا النموذج يرى الشخص حادثة مؤسفة واحدة مثل رفض عاطفي أو فصل من العمل كخسارة أبدية، لذا فإنه يستخدم ألفاظ كدائماً أو أبداً عندما يفكر في الحادثة، صاحب هذا التفكير لو كان تاجراً وخرج من محله فرأى سيارته مصدومة فإنه يقول: (حظي سيء، دائماً تحصل لي هذه المشاكل) أو كما يقول المثل العامي "أينما أصوبها تأتي عوجاء".

إشراقه آمل

ثالثاً: المصف العقلي :

في هذا النموذج يأتي الشخص بمشكلة واحدة سلبية ثم يتعمق في العيش فيها بحيث يصبح يرى الأشياء مظلمة بسبب هذه المشكلة مثل نقطة الحبر التي تسود كأس الماء، هكذا التعبير عنده. كأن يلقي صاحب هذا النوع من التفكير عرضاً أو كلمة أمام الناس أو يقوم بعمل ما، فيمتدحه الآخرون غير أن أحدهم يعطيه نقداً، فيمكث أياماً في شعور سلبي ويتجاهل جميع المدائح الإيجابية.

إشراقه آمل

رابعاً: إلغاء الإيجابية :

في هذا النموذج يرفض الشخص التجارب الإيجابية بإصراره على أنها شيء لا يحسب فهو إذا عمل عملاً جيداً يقول لنفسه: (لم يكن بالدرجة المطلوبة) أو (أي شخص قد يعمل هذا). إلغاء الإيجابيات يأخذ متعة الحياة ويجعل الشخص يشعر بعدم التقدير والتشجيع.

إشراقه آمل

خامساً: التسرع في الحكم :

في هذا النموذج يقاطع الشخص الأمور السلبية عندما لا يجد حقائق تؤيد حكمه النهائي على الأمور، فصاحب هذا النوع من التفكير يصدر الأحكام جزافاً، كأن يحكم على شخص بأنه يتصرف اتجاهه بسلبية دون أن يتحقق.

إشراقه آمل

سادساً التضخيم :

في هذا النموذج يضخم الشخص أهمية مشاكله ونواقصه أو يقلل من إمكاناته وميزاته، (أي ميزات؟!) هكذا قد يقول.

إشراقه آمل

سابعاً الحكم العاطفي :

في هذا النموذج يستنتج الشخص أن مشاعره السلبية تعكس حقائق الأمور. (أشعر بالذعر من ركوب الطائرة، لابد أن ركوب الطائرة خطر جداً) أو (أشعر بالذنب، لابد أني شخص سيء) أو (أشعر بالغضب، هذا يثبت أني مظلوم) أو (أشعر باليأس، لابد إذاً أني يائس) أو (أشعر بالضيقة في الصدر، لابد أن تحصل مشكلة) هكذا بالحكم العاطفي، يربط بين مشاعره وبين حقائق الأمور.

إشراقه آمل

٦- نماذج التفكير المعوج

ثامناً :الجمل الافتراضية :

في هذا النموذج يخبر الشخص نفسه بأن الأشياء (يفترض) (لابد) أن تكون كما يتوقع ، أو يتأمل بعد تقديم عرض صعب وشرحه لمجموعة من المسئولين أو الناس يخبر نفسه: (كل من المفترض أن لا أخطئ كل هذه الأخطاء)، هذا يجعله يكف عن التحدث أمام الناس لعدة أسابيع

(لابد) (من المفترض) (من الواجب) (يجب أن) ..... الخ، هذه الجمل وأمثالها تقود إلى الذنب والاستياء والتأنيب، لأنها تجعل من الإنسان شخصاً عصبي المزاج وثائراً على فقدان حريته، لذا فهي تفشل.

-٧- نماذج التفكير المعوج

تاسعاً:التصنيف :

التصنيف نموذج الغلو والمبالغة بدلاً من القول (**لقد أخطأت**) يرفق الشخص ملصقاً وتصنيفاً يقول (**أنا خاسر فاشل**)،

قد يصنف نفسه "**أحمق**" **أو** "بليد" هذا النموذج معوج، لأنك لست ما تقوم به، هذه التصنيفات تقود إلى القلق والاستياء والغضب وضعف الثقة بالنفس، قد يلجأ صاحب هذا النوع من التفكير إلى تصنيف الناس أيضاً،

فعندما يسيء له شخص فإنه يصنفه هذا إنسان " حقير"وعلى أثرها قد يعتقد الشخص أن **المشكلة مع** هذا الشخص أو ذاك،

الحقيقة أنها معه هو في طريقة تفكيره، قد يصدر أصحاب هذا النوع من التفكير التصنيفات على مجموعة كحزب **أو** قبيلة.

إشراقه آمل

-٨- نماذج التفكير المعوج

عاشراً التأنيب :

في هذا النموذج يجعل الشخص نفسه **مسئولا** عن أمور وحوادث هو لا يستطيع التحكم فيها، لو أن امرأة من أصحاب هذا النوع من التفكير تلقت خبراً من المدرسة بأن ابنها يلاقي صعوبة في الدراسة، فإنها قد

تلوم نفسها بأنها أم غير صالحة بدلاً من أن تبحث عن الأسباب أو **الحلاجل**.

التأنيب يقود إلى الخجل والشعور بالذنب، البعض يفعل العكس فهو يلوم **الآخرين** أو القدر أو الظروف على مشاكله ،

قد يقول الشخص: (السبب في أن زواجي لم ينجح، عنجهية عقلية زوجتي) لا تعجب إذا سمعت البعض يلوم الحكومة والمجتمع والأهل إلى آخر القائمة، لأنهم تسببوا في فشله.

سعادتك العظمى إذا كنت عاقلا**مناك بحال دون حال تعيشها

إشراقه أمل

هناك قائمة رائعة مليئة باللامعين الذين بخسوا حظوظهم الدنيوية :

عطاء بن أبي رباح عالم الدنيا في عهده ، مولى أسود أفطس أشل مفلفل الشعر.

الأحنف بن قيس ، حليم العرب قاطبة ، نحيف الجسم ، أحدب الظهر ، أحنى الساقين ، ضعيف البنية .

الأعمش محدث الدنيا، من الموالي، ضعيف البصر، فقير ذات اليد، ممزق الثياب، رث الهيئة والمنزل .

إشراقه أمل

((أحب حبيبك هونا"فعسى أن يكون بغيضك يوما ما"، وأبغض بغيضك هونا"فعسى أن يكون حبيبك يوماً ما".

(عسى الله آن يجعل بينكم وبين الذين عاديتم منهم مودة والله قدير والله غفور رحيم) .

إشراقه أمل

يوجد هناك طريقتان للتعامل مع الصعوبات في الحياة ، إما أن تغير الصعوبات وتلغيها وهذا صعب ، أو أن تغير ردة فعلك تجاه الصعوبات .

إشراقه أمل

إن جعت في هذه الدار أو افتقرت أو حزنت أو مرضت أو بخست حقا" أو ظلما" فذكر نفسك بالنعيم والراحة والسرور والحبور والأمن والخلد في جنات النعيم ،

إنك إن اعتقدت هذه العقيدة وعملت لهذا المصير تحولت خسائرك إلى أرباح ، وبلاياك إلى عطايا . إن أعقل الناس هم الذين يعملون للآخرة لأنها خير وأبقى .

وإن أحمق وأبله هذه الخليقة هم الذين يرون أن هذه الدنيا هي قرارهم ودارهم ومنتهى أمانيهم ...

إشراقه أمل

فوائد الاستغفار

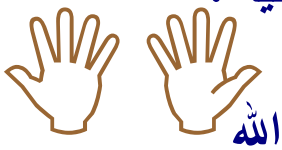
فضائله ...

- أنه طاعة لله عز وجل .
- آنه سبب لمغفرة الذنوب: (فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً)
- نزول الأمطار: (يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَاراً)
- الإمداد بالأموال والبنين: (وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ)
- دخول الجنات: (وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ)
- زيادة القوة بكل معانيها: (وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ)
- المتاع الحسن: (يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعاً حَسَناً)
- دفع البلاء: (وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ)
- العباد أحوج ما يكونون إلى الاستغفار؛ لأنهم يخطئون بالليل والنهار فإذا استغفروا الله غفر الله لهم .
- **الاستغفار سبب لنزول الرحمة**:(لَوْلا تَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ)

وهو تأسٍ بالنبي صلى الله عليه وسلم؛ لأنه يستغفر الله في المجلس الواحد سبعين مرة، وفي رواية: **{ مائة مرة }** .

إشراقه آمل

احرص على دعاء الله بأن يبلغك شهر رمضان وأنت في صحة وعافية ، **حتى تنشط في عبادة الله تعالى ، من صيام وقيام وذكر .**



فقد روي عن أنس بن مالك رضي الله عنه أنه قال كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا دخل **رجب قال** : (اللهم بارك لنا في رجب وشعبان وبلغنا **رمضان (رواه أحمد والطبراني) . . وكان السلف الصالح** يدعون الله أن يبلغهم رمضان ، ثم يدعونه أن يتقبله منهم .

إشراقه آمل

من طرق استقبال رمضان العزم والتخطيط المسبق للاستفادة من رمضان ،الكثير من الناس وللأسف الشديد

يخططون تخطيطا" دقيقا" لأمور الدنيا ولكن قليل هم الذين يخططون لأمور الآخرة وهذا ناتج عن عدم الإدراك لمهمة المسلم في هذه الحيـــــاة

ونسيان أن للمسلم**فرصا** "كثيرة مع الله ومواعيد مهمة لتربية نفسه **حتى تثبت على** هذا الأمر .

إشراقه آمل

التخطيط هو سر من أسرار نجاح أي مشروع بعد توفيق الله، وشهر رمضان من أعظم المشاريع التي تمر على **المسلم** .

إشراقه آمل

- ١ - التخطيط لشهر رمضان

أكتب أهدافك لشهر رمضان المبارك ولتكن أهدافك **واضحة محددة بالكم** والكيف مثل **أن تقول** ≥ ..... :

إشراقه أمل

أن أختم القرآن الكريم خمس مرات قراءة بتدبر.

أن أحفظ ٣ أجزاء من القرآن الكريم حفظا متقناً.

أن أتصدق ب ٢٠٠٠ ريال على الفقراء في الحي الذي أسكن فيه.

أن أزور ١٥ بيتا من أقاربي.

أن أعتمر عمرة واحدة في العشر الأواخر من رمضان.

وجميع الأهداف التي تنوي تحقيقها، ولتكن أهدافك طموحة وفي نفس الوقت واقعية يمكن تحقيقها.

إشراقه أمل

-٢- التخطيط لشهر رمضان

بعد أن قمت بكتابة جميع أهدافك، ضع جدولا زمنيا لانجاز **ا**لأهداف التي ذكرتها تضع فيه جميع أيام الشهر

والمهام الرئيسية لكل يوم مع تحديد وقت الانجاز، **و احرص على الالتزام** بالجدول ولا مانع من تعديله إذا **دعت الحاجة** .

إشراقه أمل

(اقرأ أول سورة "المؤمنون" بتدبر، تجد أن من أهم صفات المؤمنين المفلحين: **إتقان العمل، والمداومة** عليه، وهذان الأمران هما سر النجاح **وأسس الفلاح،** فالخشوع في الصلاة يشير إلى ضرورة الإتقان، والمحافظة على جميع الصلوات لا تكون إلا بالمداومة والاستمرار.

[د.محمد الفحلاني]

إشراقه أمل

(قال مطرف بن عبدالله في قوله تعالى: {وأما الغلام فكان أبواه مؤمنين فخشينا أن يرهقهما طغيانا وكفرا} [الكهف:٨٠]: "إنا لنعلم أنهما قد فرحا به يوم ولد، وحزنا عليه يوم قتل، ولو عاش لكان فيه هلاكهما، فليرض رجل بما قسم الله له، فإن قضاء الله للمؤمن خير من قضائه لنفسه، وقضاء الله لك فيما تكره خير من قضائه لك فيما تحب" [الدر المنثور]

إشراقه أمل

{سيجعل الله بعد عسر يسرا}[الطلاق:٧] لا ينقضي عجبك من مجيء هذه الآية بعد تلك الأحوال الصعبة، والمضائق التي يمر بها الزوجان من طلاق، ونزاع على رضاع، وضيق في الرزق، فهي بشارة جلية، وطمأنة إلهية، فهل بعد هذا يسيطر اليأس أو القنوط على من قدر عليهما الطلاق؟ إنها آية تسكب الأمل، وتبعث على الفأل، فما على العبد إلا أن يحسن الظن بربه، ويفعل الأسباب، ثم ليبشر. [د.عمر المقبل]

إشراقه أمل

({وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون}[الذاريات:٥٦] أي: إلا لآمرهم بعبادتي فيعبدني من وفقته منهم لعبادتي، وأبتليهم وأختبرهم بالتكاليف، ثم أجازيهم على أعمالهم، إن خيرا فخير، وإن شرا فشر. وإنما قلنا إن هذا هو التحقيق في معنى الآية؛ لأنه تدل عليه آيات محكمات من كتاب الله، فقد صرح تعالى في آيات من كتابه أنه خلقهم ليبتليهم أيهم أحسن عملا، وأنه خلقهم ليجزيهم بأعمالهم. [الشنقيطي]

إشراقه أمل

(يبين إيمان المؤمن عند الابتلاء، فهو يبالغ في الدعاء ولا يرى أثرا للإجابة، ولا يتغير أمله ورجاؤه ولو قويت أسباب اليأس؛ لعلمه أن ربه أعلم بمصالحه منه؛ أما سمعت قصة يعقوب عليه السلام؟ بقي ثمانين سنة في البلاء، ورجاؤه لا يتغير، فلما ضم بنيامين بعد فقد يوسف لم يتغير أمله، وقال: {عسى الله أن يأتيني بهم جميعا}[يوسف:٨٣] فإياك أن تستطيل زمان البلاء، وتضجر من كثرة الدعاء، فإنك مبتلى بالبلاء، متعبد بالصبر والدعاء، ولا تيأس من روح الله وإن طال البلاء. [ابن الجوزي]

إشراقه أمل

(قال بعضهم: **ما افتقر متقي قط، قالوا: لم؟ قال:** لأن الله يقول: {ومن يتق الله يجعل له مخرجا * ويرزقه من حيث لا يحتسب}**[الطلاق: ٢]**.

والآية اقتضت أن المتقي يرزق من حيث لا يحتسب، ولم تدل على أن غير المتقي لا يرزق، فالكفار قد يرزقون بأسباب محرمة، وقد لا يرزقون إلا بتكلف، وأهل التقوى يرزقهم الله من حيث لا يحتسبون، ولا يكون رزقهم بأسباب محرمة، والتقي لا يحرم ما يحتاج إليه من الرزق، وإنما يحمى من فضول الدنيا، رحمة به. [ابن تيمية].

إشراقه أمل

(في الصحيح: "كل ميسر لما خلق له" فاكتشف مواهبك وقدراتك، ونمها واستعملها في سبيل دينك وأمتك وأسرتك، ولا تتكئ **ما لم تطأ فتكون كالمنبت:** لا أرضا قطع ولا ظهرا أبقى، وتدبر: {قل كل يعمل على شاكلته} **[الإسراء: ٨٤]**، {ولكل وجهة هو موليها فاستبقوا الخيرات} **[البقرة: ١٤٨]**! **[أ.د.ناصر العمر]**

إشراقه أمل

({قل ما عند الله خير من اللهو ومن التجارة} **[الجمعة: ١١]**

أطلق العنان لخيالك، واستعرض ما شئت من أنواع اللهو والتجارة التي ملأت دنيا الناس اليوم.. كلها **-و** - لا تساوي شيئا أمام هبة إلهية، أو منحة ربانية تملأ قلب العبد سكينة وطمأنينة بطاعة الله، أو قناعة ورضا بمقدور الله، هذا في الدنيا، وأما ما عند الله في الآخرة فأعظم من أن تحيط به عبارة. **[د.عمر المقبل]**

إشراقه أمل

(قال ابن مسعود: ما في القرآن آية أعظم فرجا من آية في سورة الغرف **-أي الزمر-:** {قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم} [٥٣].

يقول أحدهم: كلما ضاقت بي الدنيا صليت وقرأت هذه الآية فاتسع كل ضيق، وانفرج كل مضيق.)

إشراقه أمل

ذكر الله المأمورين بالإحسان إليهم وقال: {والصاحب بالجنب} [النساء:٣٦] وهذا يعم كل مصاحب، وفسره طائفة بالرفيق في السفر، ولم يريدوا إخراج الصاحب الملازم في الحضر، وإنما أرادوا أن مجرد صحبة السفر -على قصرها- تكفي؛ فالصحبة الدائمة في الحضر أولى.

[ابن رجب]

فلنتفقد أحوالنا مع صاحب الدراسة والوظيفة والحلقة، وأعظم من ذلك: (صحبة البيت من والدين وزوجة وقربى.)

إشراقه أمل

(من جمع تسعا أمنه الله يوم القيامة فلا خوف عليه ولا هو يحزن أسلم وجهه، وآمن، وأحسن، واتبع الهدى، وعمل صالحا، واتقى، وأصلح، وأقام الصلاة، وأنفق في سبيل الله سرا وعلانية بالليل والنهار بلا من ولا أذى. وهذا هو ولي الله {ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون}(يونس:٦٢).

[د.محمد الخضيري]

إشراقه أمل

(تأمل قول الله تعالى: {لا يمسهم فيها نصب وما هم منها بمخرجين} (الحجر:٤٨)، وقارن بينه وبين قول الله تعالى: {لقد خلقنا الإنسان في كبد} (البلد:٤) تجد أن مما رغب الله تعالى به في الدار الآخرة، أن بين أن الحياة الدنيا مليئة بالتعب، وبين مقابل ذلك أن الجنة لا تعب فيها. [محمد المنجد]

إشراقه أمل

(من عيوب النفس أن تسترسل مع الخواطر السيئة التي تمر بذهنها، فتترسخ فيها.

ودواء ذلك أن يرد تلك الخواطر في الابتداء، ويدفعها بالذكر الدائم، ويتذكر أن الله مطلع سريرته، وأن يعيش مع قول الله: {وربك يعلم ما تكن صدورهم وما يعلنون}(القصص:٦٩)، {وإن تجهر بالقول فإنه يعلم السر وأخفى}(طه:٧). [عبدالعزيز السلمان]

إشراقه أمل

يوسف عليه السلام.. آذاه إخوانه، وألقوه في بئر حتى سيق مملوكا بثمن بخس، وسجن سنين، ثم بعد ذلك يصبح عزيز مصر، قال إخوته: {إن يسرق فقد سرق أخ له من قبل}، يقصدون يوسف!فماذافعلى؟ انظروا إلى ضبط النفس: {فأسرها يوسف في نفسه ولم يبدها لهم قال أنتم شر مكانا}(يوسف:٧٧) حتى إنه لم يرد جرح مشاعرهم بهذه الكلمة، فقالها سرا في نفسه! [أ.د.ناصر العمر]

إشراقه أمل

يثير البعض جدلا حول صحة الأثر: "ما نزل بلاء إلا بذنب، وما رفع إلا بتوبة"، ومهما تكلم في سنده، فمعناه صحيح قطعا، ألم يتدبر هؤلاء قوله تعالى: {وما أصابكم من مصيبة فبما كسبت أيديكم، ويعفو عن كثير}(الشورى:٣٠) {وما كان الله معذبهم وهم يستغفرون}(الأنفال:٣٣). [أ.د.ناصر العمر]

إشراقه أمل

نشرت الصحف تقريرا حديثا يفيد عن وجود حالة انتحار كل ٤٠ ثانية!

وأهل القرآن لا يحتارون في تفسير مثل هذه الظاهرة، فقد أيقنوا بقول ربهم: {ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا}(طه:١٢٤)، وتدبروا قول من أسباب السعادة كلها بيده: {ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقا حرجا كأنما يصعد في السماء}(الأنعام:١٢٥).

إشراقه أمل

ما أروع القرآن حين يكون مؤثرا في حياتنا كلها، ومفزعا لحل مشاكلنا! شكى مسؤول للشيخ ابن باز -رحمه الله- عقبات يجدها في عمله، فأخذ الشيخ بيده وعقد أصابعه واحدا واحدا عند كل أمر من هذه الأوامر التي ختمت بها السورة: {يا أيها الذين آمنوا اصبروا،وصابروا، ورابطوا،واتقوا الله لعلكم تفلحون}.

إشراقه أمل

لا تجزع من الألم، ولا تخف من المعاناة ،فربما كانت قوتك ومتاعا إلى حين، فإنك إن تعش مشبوب الفؤاد، محروق الجوى، ملذوع النفس، أرق وأصفى من أن تعيش بارد المشاعر، فاتر الهمة، خامد النفس، وتأمل: {ولكن كره الله انبعاثهم فثبطهم وقيل اقعدوا مع القاعدين}(التوبة:٤٦).

[يوسف المهوس]

إشراقه أمل

(أيها القلب الحزين: إياك أن تنسى العلي، كن مثل كليم الرحمن؛ خرج خائفا،سافر راجلا، اخضر جوعا،فنادى منكسرا {رب} فحذف ياء النداء {إني} لتأكيد المسكنة ولم يقل: أنا، {لما} لأي شيء {أنزلت إلي} بصيغة الماضي لشدة يقينه بالإجابة فكأنها تحققت، {من خير فقير}(القصص:٢٤)، فكان جزاء هذا الانكسار التام: أهلا ومالا، ونبوة وحفظا. [د.عصام العويد]

إشراقه أمل

("أجمع عقلاء كل ملة أنه من لم يجر مع القدر لم يتهنأ بعيشه" ومصداق ذلك في القرآن: {ما أصاب من مصيبة إلا بإذن الله ومن يؤمن بالله يهد قلبه}(التغابن:١١). [إبراهيم الحربي-من تلاميذ الإمام أحمد-]

إشراقه أمل

{{ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات..}(البقرة:١٥٥).

تأمل كيف قال: {بشيء} فهو شيء يسير، لأنه ابتلاء تمحيص لا ابتلاء إهلاك. [د.عبدالمحسن المطيري]

إشراقه أمل

يقول ستيفن ليكوك (ما أعجب الحياة ! يقول الطفل عندما أشب وأصبح غلاما ،،ويقول الغلام عندما أترعرع فأصبح شابا ،،ويقول الشاب عندما أتزوج فإذا تزوج قال عندما أصبح شيخا متفرغا فإذا واتته الشيخوخة تطلع إلى المرحلة قطعها من عمره فإذا هي تلوح كأن ريحا اكتسحتها اكتساحا ، أننا لا نتعلم ، إلا بعد فوات الأوان أن قيمة الحياة في أن نحياها ، في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة)

إشراقه أمل

يقول وليم جيمس مؤسس علم النفس التطبيقي (أعدوا أنفسكم لتقبل الحقيقة ، فان التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى في التغلب على المصاعب)

إشراقه أمل

قال أفلاطون (أن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل ، في حين العقل والجسد وجهان لشيء واحد ، فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة)

إشراقه أمل

يقول وليم جيمس (عندما تتوصل إلى قرار وتأخذ في تنفيذه ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا)

إشراقه أمل

يقول الأستاذ جيمس مرسل أستاذ التربية (أن القلق يكون أقرب إلى الاستحواذ عليك لا في أوقات عملك وإنما في وقت فراغك من العمل ، فالخيال إذا ذاك يجمح ما شاء له من الجمح ، ويقلب كل صفوف الاحتمالات ويعيد ذكرى كل هفوة ارتكبتها ، في هذا الوقت يكون عقلك أشبه بسيارة متدفقة في الطريق بغير سائق وبغير ركاب ، فهي تمرق هنا وهناك كالسهم وتهدد بالانفجار ، وتدمير نفسها في أية لحظة وعلاج هذه الحالة سهل وميسور هو أن تنشغل بعمل إنشائي مجد " وأنت لا تحتاج أن تكون أستاذا في الجامعة ، لكي تدرك هذه الحقيقة ، وتعمل بمقتضاها !)

إشراقه أمل

يقول الفيلسوف بيركلير (هيا ننهض أيها الإخوان ، فقد طال جلوسنا في التوافه)

إشراقه أمل

قال الجنرال جورج كروك (أن معظم القلق ، والاهتياج ، والمخاوف ، التي يعانيها الهنود مرجعها إلى تخيلاتهم ، لا إلى أساس من الحقيقة)

إشراقه أمل

يقول الفيلسوف وليم جيمس " كن مستعداً لتقبل ما ليس منه بد ، فإن تقبل الأمر خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعاب ")

إشراقه أمل

حكمة (أن قيمة الشيء تقاس بمدى الفائدة التي تعود عليك منه ، وبمدى الخبرة التي يجديك إياها ")

إشراقه أمل

يقول الدكتور فوالرشد يحاضر طلاب الجامعة (سألهم كم منكم مارس نشر الخشب ؟ فرفع كثير من الطلبة أصابعهم . فعاد يسألهم وكم منكم مارس نشر نشارة الخشب ؟ فلم يرفع أحد إصبعه . وعندئذ قال مسترشد : " بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة الخشب ، فهي . مشورة فعلا . وكذلك الحال مع الماضي فعندما ينتابك القلق لأمور حدثت في الماضي فاعلموا أنكم تمارسون نشر النشارة !)

إشراقه أمل

حكمة (أن التجارب ليست هي سر مرضي ، وإنما موقفي منها واتجاهي الذهني حيالها هما سر ما ألمّ بي)

إشراقه أمل

يقول الشاعر ملتون " رغم فقده بصره " في وسع العقل أن يخلق ، وهو في مكانه مقيم جحيما من الجنة ، أو نعيما من الجحيم ..)

إشراقه أمل

يقول الروائي الفيلسوف " ابكتيثوس (بأن إزالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة أورام الجسد)

إشراقه أمل

لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط ، فلا أواجه كل مشكلات حياتي كلها دفعة واحدة ،**ففي وسعي أن أنجز في خلال أثنى عشر ساعة** أمورا تصبح ضخمة هائلة لو أنني أرجأتها إلى آخر العمر)

إشراقه أمل

من تظنه قائل هذه **العبارة** (إذا سولت لقوم أنفسهم أن يسيئوا إليك ، فأمح من نفسك ذكراهم ، ولا تحاول أبدا أن تقتص منهم ،**فلو أنك اخترت** القصاص لآذيت نفسك أكثر مما تؤذيهم ،؟ إن هذه الكلمات تلوح كما لو

كانت صادرة من فيلسوف يحلق ذهنه أجواز الفضاء ، **ألا ترى ذلك ؟ ولكن الأمر على** العكس فقد نشرت هذه الكلمات في أحد المنشورات التي توزعها إدارة البوليس في مدينة " ميلووكي ")

إشراقه أمل

يقول الإمبراطور الروماني **ماركوس** "" سألتقي في هذا اليوم بأشخاص أنانيين ، جاحدين ،ولكن هذا لن يدهشني أو يثير حفيظتي ،**فأنا لا أكاد** أتصور عالما يخلو من هؤلاء **الناس** ، فلماذا نتحسر على ضياع الامتنان ، وتفشي الجحود بين الناس ؟ أنه لأمر طبيعي أن ينسى الناس واجب **الشكر ،فإذا توقعنا الشكر وانتظرناه** ، فنحن جديرون بان نجر على أنفسنا ما هي في غنى عنه من المتاعب)

إشراقه أمل

يقول العالم النفساني وليم جيمس " **إذا قسنا أنفسنا** إلى ما يجب أن تكون عليه تتضح لنا أننا أنصاف أحياء ! فأننا لا نستخدم إلا جانبا يسيرا من مواردنا الجسمانية والذهنية **أو بمعنى آخر** ، أن الفرد منا يعيش في حدود ضيقة يصنعها داخل حدوده . إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة . ولكنه عاده لا يفطن لها ، أو يخفق في استخدامها ")

إشراقه أمل

يقول إيمرسون فورديك " ليست السعادة في السرور ، وإنما هي في **الظفر** ، نعم ، الظفر الذي نحسه حين تثمر أعمالنا .. حين نحيل الليمون **المالح إلى شراب حلو** ")

إشراقه أمل

يقول هنري لنا مدير مكتب الخدمات السيكولوجية " **إن السعادة لا تأتي إلا** عن طريق انكار الذات ورياضتها على التضحية " **وأعلم أن الإنشغل** بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب ، ولكنه سيعينك أيضا على **اكتساب أصقاء جدد والإستمتاع بأوفر قسط من المتعة** ")

إشراقه أمل

يقول الدكتور وليم جيمس " إن أمواج المحيط المتقلبة لا تعكر قط هدوء **القاع** العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك المرء الذي عمق إيمانه بالله ، **حقا** ، عصي على القلق محتفظ أبدا باتزانه ، مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف ")

إشراقه أمل

يقول شوبنهور : ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في البحث عن أخطاء رجل عظيم ")

إشراقه أمل

يقول وليم جيمس " بدافع قوى لمواصلة الحياة الحافلة ، الرحبة السعيدة ، الراضية ، إنه يمدني بالأمان و**الأمل** ، ويقضي على المخاوف والإكتئاب **والقلق** ، ويزودني بأهداف وغايات في الحياة ، ويفسح أمامي آفاق **السعادة** ، ويعينني على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتي ")

إشراقه أمل

يقول الطبيب النفساني دكتور بريل " **أن المرء** المتدين حقا لا يعاني قط مرضا نفسيا ")

إشراقه أمل

يقول الفيلسوف **لاروشفوكو** " إن آراء أعدائنا فينا أدنى إلى الصواب من **آرائنا في أنفسنا** ")

إشراقه أمل

افعل كما يفعل الجيش " **إسترح في فترات متقطعة أو إفعل كما** يفعل قلبك قبل أن يدركك التعب ، وبذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك ")

إشراقه أمل

يقول الطبيب النفسي الأمريكي " بريل " **أن مائة في المائة من التعب** الذي يحسه العمال الذين يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع إلى عوامل نفسية ، أي عاطفية ")

إشراقه أمل

يقول **الدكتور** وليم جيمس " **بأن تبدو** (كما لو كنا) **شجعانا** ، فتواتينا **الشجاعة** ، **أن نتصرف** (كما لو كنا) **سعداء فتغمرنا السعادة** " وهلم جرا)

إشراقه أمل

تقول أخصائية الميزانيات " **مسز الزي ستابلتون** " إن ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية ، فقد رأيت أن ازدياد الدخل _ **في كثير** من الأحيان _ يقابله ازدياد في الإنفاق وازدياد في المتاعب . أما السبب الحقيقي **الذي** يشكو منه القلقون على ضآلة موارد ، فهو أنهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه من مال ")

إشراقه أمل

يقول" هنري دوفتري " **مؤسس شركة خدمات المدن** _ إن ثمة شيئين لا يشتريان **بالمال** : القدرة على التفكير ، والقدرة على انجاز الأشياء **بحسب** ترتيبها في الأهمية ")

إشراقه أمل

يقول " **دافيد جودريتش** " رئيس مجلس إدارة شركة جودريتش لإطارات السيارات " أن يجد المرء لذة في عمله ، فإذا استمتع بعمله ، فانه يقضي **الساعات المقررة للعمل** **دون أن** يحس بمرورها ، ويكون أحساسه وهو يؤدي عمله كإحساس من يلهو ")

إشراقه أمل

يقول الفيلسوف الروماني سينيكا : " إذا بدا لك كل ما لديك قليلا **، فأعلم** أنك لو امتلكت الدنيا لقلت أن ما لديك قليل")

إشراقه أمل

{ "ضاق بي أمر أوجب غماً لازماً دائماً، وأخذت أفكر في الخلاص منه بكل حيلة

،فما استطعت،فعرضت لي هذه الآية: (ومن يتق الله يجعل له مخرجا[الطلاق/٢])

فعلمت أن التقوى سبب للمخرج من كل غم، فما كان إلا أن هممت بتحقيق التقوى

فوجدت المخرج". [ابن الجوزي]

إشراقه أمل

(قال الشيخ ابن عثيمين - رحمه الله -: إذا رأيت وقتك يمضي، وعمرك يذهب وأنت

لم تنتج شيئا مفيدا، ولا نافعا، ولم تجد بركة في الوقت، فاحذر أن يكون أدركك قوله

تعالى: (...) ثم ذكر الشيخ الآية، وهي موجودة في صفحة (٢٩٧) من المصحف فحاول أن تستخرجها.)

إشراقه أمل

ولنبلونكم حتى نعلم المجاهدين منكم والصابرين، ونبلو أخباركم [محمد/٣١]) علق

الحافظ الذهبي على الابتلاء الذي تعرض له الإمام مالك - وربطه بهذه الآية - فقال:

"فالمؤمن إذا امتحن صبر، واتعظ، واستغفر، ولم يتشاغل بذم من انتقم منه، فالله حكم

مقسط، ثم يحمد الله على سلامة دينه، ويعلم أن عقوبة الدنيا أهون وخير له". [سير

أعلام النبلاء]

إشراقه أمل

فما أحوجنا - أهل القرآن - أن نحسن الظن بربنا مهما طال الزمن واشتدت المحن .

قال تعالى - في الحديث القدسي -: "أنا عند ظن عبدي بي، فليظن بي ما شاء")

إشراقه أمل

({وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم

وأنتم لا تعلمون[البقرة : ٢١٦]} في هذه الآية عدة حكم وأسرار ومصالح للعبد، فإن

العبد إذا علم أن المكروه قد يأتي بالمحبوب، والمحبوب قد يأتي بالمكروه لم يأمن أن

توافيه المضرة من جانب المسرة، ولم ييأس أن تأتيه المسرة من جانب المضرة؛ لعدم

علمه بالعواقب فإن الله يعلم منها مالا يعلمه العبد" [ابن القيم]

إشراقه أمل

({فأسر بأهلك بقطع من الليل ولا يلتفت منكم أحد إلا امرأتك [هود: ٨١]} والحكمة

من نهيهم عن الالتفات ليجدوا في السير، فإن الملتفت للوراء لا يخلو من أدنى وقفة،

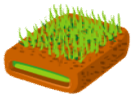
أو لأجل أن لا يروا ما ينزل بقومهم من العذاب فترق قلوبهم لهم.
[الألوسي]

وفي ذلك إشارة للمؤمن أن لا يلتفت في عمله للوراء إلا على سبيل تقويم الأخطاء؛

لأن كثرة الالتفات تضيع الوقت، وربما أورثت وهنا.)

إشراقه أمل

({ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا}[الطلاق:٤] إذا رأيت أمورك متيسرة ومسهلة، وأن الله يعطيك من الخير -وإن كنت لا تحتسبه- فهذه لا شك بشرى، وإذا رأيت عكس ذلك، فصحح مسارك فإن فيك بلاء، وأما الاستدراج فيقع إذا كان العبد مقيما على المعصية.
[ابن عثيمين]



إشراقه أمل

ما أنعم الله على عبد نعمة، فانتزعها منه، فعاضه من ذلك الصبر إلا كان ما عاضه الله أفضل مما انتزع منه، ثم قرأ: {إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب}(الزمر: ١٠). [عمر بن عبدالعزيز]

(الخوف لدى الأطفال أسبابه وعلاجه)
بقلم د. جمال حامد الحامد
استشاري طب أسرة ومجتمع
إدارة الرعاية الصحية الأولية
بالشرقية
نسأل الله أن يتقبل منه ماكتبت يداه

الفوبيا

الخوف المرضي

سلوك شاذ ، لا يخيف في العادة ، دائم ومتكرر ،لا يعرف الطفل له سبباً .يعيق الطفل اجتماعياً ونفسياً

اسباب ظاهرة الخوف

١ -تخويف الطفل من الأشياء المرئية مثل الحيوانات أو الحسية كالظلام.

٢ -تخويف الطفل ومشاهدة انفعالاته من باب التسلية والضحك.

٣ -تخويف الطفل من الأشياء النافعة كالطبيب والدواء والإبرة.

٤ - استخدام أسلوب العنف بدل من الترغيب في تنفيذ الأوامر.

٥ -قمع انفعال الطفل دون تفهم تلك الانفعالات ولجوء الوالدين إلى العقاب من ذلك السلوك.

٦ -تخويف الطفل من الأبوين والمربين لكي يرغموا الطفل على تنفيذ الأوامر المطلوبة منه.

٧ -النقد واللوم والسخرية من الطفل التي تبدو عليه سلوك الخوف وجعلها وسيلة للاستمتاع والضحك.

٨ -سيطرة الأبوين على الطفل فيلجأ إلى ظاهرة الخوف لشد انتباه الابوين نحوه

٩ - ضعف البنية الجسمية للطفل تجعله أكثر عرضة لظهور سلوك الخوف والعجز عن مقابلة أبسط الأخطار.

١٠ - الصراعات والاضطرابات الاسرية يفقد بعض الأطفال الشعور بالأمن والاستقرار النفسي .

١١ - أسباب غامضة تعترض الطفل ثم تعود وأحياناً ترتبط بالأصوات المفاجئة وتتلاشى .

• ١٢ - التدليل والحماية الزائدة للطفل وخوف الأسرة من المستقبل المجهول تنعكس على الأطفال .

١٣ - مرور الطفل بخبرات مؤلمة ، ترسخ في ذهنه وتتكرر امامه.

• ١٤ - سرد القصص المخيفة للأطفال خصوصاً قبل النوم أو مشاهدة الأفلام المرعبة .

١٥ - ظهور المخاوف لدى الأطفال يكون انعكاسا لمخاوف الأبوين عن طريق ما يسمى الإيحاء والمشاركة الوجدانية

١٦ - فقد الأمن النفسي في المنزل (جو ممتلئ قلق وخوف) .

١٧ -خوف الطفل من الأمور المجهولة التي لا يمكنه إدراكها حسياً مثل الموت ، جهنم الشيطان ... الخ .

• ١٨ -إن جو المنزل الذي يتسم بالضبط الزائد يتولد منه اطفال خائفين بشكل عام او أطفالاً يخافون من السلطة بشكل خاص مثل الرعب من رجال الشرطة والمعلمين .

• ١٩ - الاقتران الشرطي

نقصد به انتقال الخوف بالمجاورة مثل خوفه من الظلام لوقوع حادث مروع للطفل في الليل .

• درجات الخوف

• ١ - الدرجة المنخفضة (انعدام الخوف)

• ٢ - الدرجة العادية (الخوف الطبيعي - المعتدل) .

• ٣ - الدرجة المرتفعة (الخوف الشديد (فوبيا - مرضي)

أعراض وسمات الخوف لدى الأطفال

- عضوية / فسيلوجيه :

- خفقان وسرعة ضربات القلب .

- - زيادة التعرق على والوجه والأطراف .
-صعوبة في التنفس مع شحوبة الوجه.
-برودة الأطراف والشعور بالقشعريرة.
-الرغبة في التبول او الذهاب للحمام.
الشعور بالإجهاد والتعب وفتور في الجسم مع الآم في العضلات .
-جفاف الحلق مع صعوبة في إخراج الكلمات (الحبسة الصوتية)
-فقدان الشهية للطعام.
-الأرق وقلة النوم.
-الاستعداد للصراع أو البكاء أو الهرب
-الشعور بفقدان التوازن وشبه الإغماء في حالات الخوف الشديد(الهلع)
-اضطراب الجهاز الهضمي – اسهال شديد .

العلاج للطفل الخائف :

- ١ - العلاج النفسي السلوكي :
- - الكشف عن أسباب الخوف بالشرح والإقناع والإيحاء .
- -العلاج التدعيمي – تنمية الثقة بالنفس وتنمية الشعور بالأمن والإقدام والشجاعة .
- -٢- العلاج السلوكي الشرطي :
- كف الارتباط بين المخاوف وذكرياتها الدفينة وقطع دائرة المثير والخوف .
- - ربط مصادر الخوف بأمور سارة محببة .
- -استخدام طريقة التحصين التدريجي .
- ٣- العلاج البيئي (المنزل) . ٤- العلاج الجماعي :
- تشجيع الاجتماع وتنمية التفاعل الاجتماعي السليم
- 0- العلاج الدوائي :
- غالباً يكون للبالغين وذلك للتقليل من حدة القلق والتوتر .

الوقاية من ظاهرة الخوف المرضي

١ - تهيئة الطفل من خلال الشرح والتوضيح له، ومناقشته حول الخبرات القديمة (الصدمات)، يطلب منه تمثيلها في الألعاب وفي آدوار بينهم.

-تنمية اساليب تربوية وفعالة لدى الطفل وتجنب الحماية الزائدة

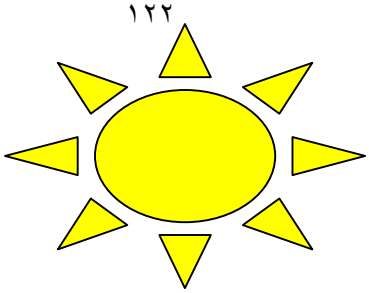
٢ - والتدليل مع عدم تجاهل مخاوف الطفل و ايجاد الحل المناسب لها .

٢ - ينبغي (للوالدين/ المعلمين) ان يكونوا متفهمين لمخاوف الطفل والتفاعل السليم مع الحوادث التي تحدث آمام مرئى الأطفال وإظهار الحب والاحترام وحرية التفكير وتقبلها .

٣-مشاركة المربين مع اطفالهم في الهموم والمخاوف دون المبالغة فيها بعين العقلانية والهدوء.

٤-التعرض التدريجي لمواقف مخيفة مثل رؤية بعض الحيوانات آو دخول المستشفيات .

٥-مساعدة الطفل على التعبير عن المشكلات التي يشعر بها ومشاركته همومه .



الخـــاتـمة

كل إشـــــــراقه شمس هي بداية لصفحة جديدة من صفحات حياتنا ،
أو لوحة جديدة.
أنظر إلى يومك على أنه لوحة فنان بيضاء ، ماذا تريد ، أن يكون
شكل لوحتك في آخر اليوم !
هل سترسمها أنت ؟ أم ستترك الظروف والأشخاص هم من ينشرون
الألوان في لوحتك ، فتصبح فوضى غالباً ،
وتصبح أنت مجرد ضحية للظروف .

إن أصبت فمن الله و إن أخطأت فمن نفسي و الشيطان

مع خالص حبي

ترقبوا الجزء الثانى http://naif-٣٢٣٢.maktoobblog.com